

REGATAS

1875
REVISTA DEL
CLUB DE REGATAS
"LIMA"

LA REVISTA QUE NOS UNE

*La copa que empezó toda
149 años*



DEL REGATAS "LIMA" A PARÍS. OCHO DEPORTISTAS DEL CLUB CLASIFICARON A LA MÁXIA CITA OLÍMPICA.
EL NUEVO PRESIDENTE. CONOCE A RAFAEL GUARDERAS RADZINSKY, GANADOR DE LA ASAMBLEA DE
ELECCIONES EN EL CLUB. **DOSSIER LITERARIO.** LIBROS ESTRENADOS POR ASOCIADOS EN LOS ÚLTIMOS MESES.



SAY HELLO WORLD!

**Study. Live.
Graduate. Work.**

**Study one year at UPC and
graduate from leading
universities around the world.**



**DO YOU WANT
TO KNOW MORE?**

☎ 954 142 889



THE UNIVERSITY
OF ARIZONA



UPC+ARIZONA

MULTIPLE DEGREE PROGRAM

Study at UPC and graduate from a
top 100 world ranked university
from the United States.



DO YOU WANT
TO KNOW MORE?

982 576 339

914 955 769



WASC

Senior College and
University Commission

UPC

exígete, innova

ÍNDICE

PARIS 2024



36 DE REGATAS "LIMA" A PARIS

Ocho deportistas del club cuentan cómo fue que clasificaron a la máxima cita olímpica.

**JAIME CORNEJO
MANO A MANO**

A pocos días de culminar su gestión, nuestro presidente hace un balance de todo lo conseguido en cuatro años.



52

56 LA COPA
**QUE EMPEZÓ
TODO**



¿Cómo fue que un trofeo desencadenó una historia de éxitos en nuestra institución?



64 FOTO
ENSAYO

Captamos toda la intensidad que se vive en los entrenamientos del equipo superior femenino de básquet



88
MÁXIMA AUTORIDAD

Conoce a Gonzalo Risco y Jorge Barreda, los únicos jueces Internacionales de Vela en Perú

MUCHAS GRACIAS

Estimados asociados:

Quisiera comenzar esta última carta como presidente agradeciendo a cada uno de ustedes por estos cuatro años en los que me permitieron trabajar en beneficio de nuestra institución. Desde que asumimos esta gestión, en medio de una pandemia, nos comprometimos a revitalizar la vida social y a seguir fomentando la actividad deportiva y cultural en el club. Y, como podrán corroborar a través de cada una de estas ediciones, hemos cumplido con ese compromiso.

En primer lugar, celebro con orgullo la clasificación de ocho deportistas de nuestra casa que representarán al Perú en los próximos Juegos Olímpicos en París. Este resultado es testimonio del talento y la dedicación de nuestros atletas, así como del arduo trabajo de sus entrenadores y el apoyo de toda nuestra comunidad deportiva. Mis felicitaciones para Florencia Chiarella, Stefano Peschiera, Nicolás Pacheco, María Luisa Doig, Alonso Correa, Adriana Sanguinetti, Alessia Palacios y Valeria Palacios. Estamos seguros de que dejarán el nombre del Regatas "Lima" y del Perú en alto.

Asimismo, quiero destacar la gran participación de nuestra membresía en la asamblea de elecciones que celebramos a inicios de marzo, en la que se eligió al nuevo presidente del Club, el Sr. Rafael Guarderas Radzinsky, quien liderará una nueva gestión durante los próximos dos años. La transición entre el directorio saliente y el entrante será ejemplar, marcada por la colaboración y el espíritu de equipo. Esto refleja la unidad y el compromiso de todos los que formamos parte de esta gran familia del Regatas "Lima".

El próximo año, nuestro club cumplirá 150 años de vida institucional, un hito que nos llena de orgullo y nos invita a celebrar juntos nuestra historia, tradición y logros. Estoy seguro de que continuaremos avanzando con firmeza hacia un futuro lleno de éxitos y prosperidad.

¡Viva el Club de Regatas "Lima"!



Jaime Cornejo Bustillo
Presidente del Club de Regatas "Lima"



La oficina de **ATENCIÓN AL ASOCIADO** está para ayudarte

Llámanos por teléfono
para escucharte: **213-4567**



Escríbenos por WhatsApp:
985 641 538

También puedes acercarte
a la oficina en la
zona de peluquerías



o envíanos un correo electrónico:
atencionalasociado@clubregatas.org.pe

Atendemos tus **consultas, quejas, reclamos y sugerencias.**



CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE Jaime Cornejo Bustillo
VICEPRESIDENTE Carlos Francisco Ravettino Flores
DIRECTOR SECRETARIO Jorge Adrianzén Prato
DIRECTOR PRO-SECRETARIO Marie Anne Guinand Llosa
DIRECTOR TESORERO Luis Blomberg Flores
DIRECTOR DE REMO José Antonio Tord León
DIRECTOR DE DEPORTES NÁUTICOS Raúl Manuel Rachitoff Carranza
DIRECTOR DE DEPORTES Charles Cannock Sala
DIRECTOR DE DEPORTES Federico Valdez Calderón
DIRECTOR DE DEPORTES Jorge Jimeno Goicochea
DIRECTOR FILIAL LA CANTUTA Manuel Ignacio Otoyá Delgado
DIRECTOR FILIAL SAN ANTONIO Álvaro Sánchez Aizcorbe Alarcón
DIRECTOR FILIAL VILLA DEPORTIVA Ricardo Medina Carrasco
DIRECTOR VOCAL Eduardo Ruiz Gordon
DIRECTOR VOCAL Alejandro Gustavo Jiménez Morales
DIRECTOR DEL PROGRAMA DEL ADULTO MAYOR Pedro Olcese

JUNTA CALIFICADORA Y DE DISCIPLINA

PRESIDENTE Julio César Roca Fernández
MIEMBROS Diego Alonso Cateriano Bellido, Nicolás Carlos Pedro Samohod Rivarola, José Francisco Gianella Herrera, Juan Carlos Cicala Collazos, Silvana Tatiana Gallart Gallart, Ariosto Matellini Allison, Rómulo Víctor Assereto Jaymez

REVISORES DE CUENTAS

Luis Alberto Chinchilla Salazar, Alberto Hercilio Cabieses Gonzales, Arnaldo Alvarado Lozano

EQUIPO EDITORIAL

DIRECTOR Jaime Cornejo Bustillo

COMITÉ EDITORIAL Carmen María Noriega, Ricardo Medina, Silvana Naranjo

EDITOR DE COMUNICACIONES Mariano Olivera

EDITOR GENERAL Andrés Talavera

EDITOR FOTOGRÁFICO Fernando Lock

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN Melissa Siles

REDACCIÓN Manuel Coral, Adriana Chávez, Alejandra Travi, Claudia Sovero, Carlos Portugal, Eduardo Prado

CORRECCIÓN DE ESTILO Diana Hidalgo

FOTOGRAFÍA

Tamara Britto, Mario Zapata, Julio Melendrez, Diego Moreno, Techí Fuentes Ysmodes

PRODUCCIÓN

Alexa Carcausto

PUBLICIDAD

Contacto: Mariel Cartolin
 Celular: 987 731 601
 E-mail: mcartolin@clubregatas.org.pe

IMPRESIÓN

Quad/Graphics Perú S.A. - RUC: 20371828851
 Club de Regatas "Lima" - Av. Chachi Dibós 1201,
 Chorrillos, Lima, Perú

Tel. 213-4567 / Web: <https://www.crl.pe/>

REGATAS es una publicación oficial del Club de Regatas "Lima".
 Los personajes que aparecen en esta edición son asociados del Club. N° 310 - Enero 2024

Hecho el Depósito Legal N° 2001-2120 en la Biblioteca Nacional del Perú.
 Prohibida la reproducción total o parcial del contenido de esta revista.

«Una publicación destinada a vincular a sus asociados entre sí mediante la información directa y periódica sobre asuntos de interés común». --Julio Noriega Pazos, 1972

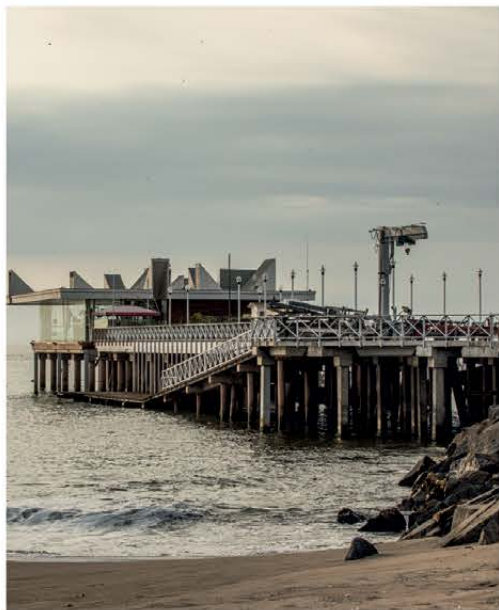


PUBLICIDAD

mcartolin@clubregatas.org.pe

Tel. 987 731 601





¡FELIZ ANIVERSARIO!

14 AÑOS
CLUB DE REGATAS "LIMA"



Un año más disfrutando del **deporte** y la **cultura**



UNA SERENATA A LIMA

El pasado jueves 18 de enero, como parte de las actividades culturales del Club de Regatas "Lima", celebramos en la terraza del Hall Principal (segundo piso) una noche dedicada a nuestra capital por su 439° aniversario. Nuestros asociados disfrutaron de una Serenata a Lima amenizada por Alfredo Calderón, del grupo "Encanto de Jarana".





Si quieres ver más fotos de La Serenata a Lima, entra con este código QR.



¡DÍA DEL ASOCIADO VITALICIO!

Durante la tarde del sábado 17 de febrero, celebramos un año más de nuestro tradicional almuerzo por el Día del Asociado Vitalicio. Una jornada en la que amigos de toda una vida en el Club se reencontraron para revivir viejas anécdotas en un ambiente de alegría y camaradería. Desde el Club de Regatas "Lima", reconocemos una vez más su lealtad y compromiso con la institución. ¡Ustedes son parte fundamental de nuestra historia y desarrollo!





billy

Si quieres ver más fotos del Día del Asociado Vitalicio, entra con este código QR.



¡CELEBRAMOS EL AÑO NUEVO CHINO!

Durante la tarde del sábado 3 de febrero, celebramos en nuestro concesionario Chifa Regatas (por Gran Chifa Chung Tong) la llegada del Año Nuevo chino. Una fecha también conocida como la Fiesta de la Primavera y que en este 2024 se reconoce como el año del dragón de madera. Así, los comensales disfrutaron con la danza de dragones, música en vivo con violín chino, degustación de pasteles chinos y diversas sorpresas cabalísticas.





CARNAVALES PERUANOS “FIESTA Y TRADICIÓN”

Recibimos el mes de marzo con una noche entre amigos y disfrutando de un espectáculo de danzas a cargo del Ballet Folclórico del Sur, en representación de los carnavales de la costa, sierra y selva de nuestro país. Además, contamos con el infaltable acompañamiento musical de la orquesta R&M de Patty Ponce.





Si quieres ver más fotos de nuestra fiesta de carnavales, entra con este código QR.

ASÍ VIVIMOS NUESTRO VERANO EN SAN ANTONIO

UNA TEMPORADA LLENA DE EVENTOS
Y ACTIVIDADES DEDICADAS A TODA LA
FAMILIA DEL CLUB DE REGATAS "LIMA".

► ESCRIBE ANDRÉS TALAVERA ► FOTOS MARIO ZAPATA Y JULIO MELENDREZ





Este inicio de año fue particularmente especial para nuestra filial veraniega de San Antonio. Siendo el primer año sin restricciones luego de la pandemia, buscamos disfrutar del sol y la playa con una serie de eventos pensados especialmente para los casi trece mil regatinos, en promedio, que llegaron a nuestras instalaciones.

Nuestros asociados deportistas tuvieron la oportunidad de medir sus habilidades en distintas disciplinas, como los torneos de tenis, golf, paleta frontón y los encuentros de fútbol y vóley playa.

Por su parte, los engreídos de la casa disfrutaron de diversas actividades como el cuentacuentos, tardes de manualidades y una feria de mini emprendedores. Asimismo, también se

divirtieron con actividades en familia, como el concurso de esculturas de arena, las tardes de cometas y las noches de *cinema beach*.

Mientras que los jóvenes y adultos tuvieron la oportunidad de experimentar momentos de relax con sesiones de yoga, experiencias culinarias con el evento Amos de Fuego (Noche argentina en la zona de parrillas), la 1era Caminata, un *show* criollo por el aniversario de nuestra capital; y las fiestas Summer Night, Pool Party, Divas del Pop Latino, Luau Party, Fiesta Juvenil y Fiesta Hippie, entre otras.

A través de estas imágenes podrás recordar lo mejor de este verano en la filial de nuestro club.









Si quieres ver más fotos de nuestras actividades de fin de semana en San Antonio, entra con este código QR.

DESDE LA COCINA

CAPIRENA: DEL MAR AL PALADAR

JAVIER BAZO Y LORENA BUSTAMANTE, FUNDADORES DE ESTE RESTAURANTE FAMILIAR CON CASI CUATRO DÉCADAS DE TRAYECTORIA, PROMETEN UNA EXPERIENCIA CULINARIA CAUTIVANTE Y REPLETA DE SABORES CLÁSICOS.

► **ESCRIBE** ADRIANA CHÁVEZ ► **FOTOS** JULIO MELENDREZ





Si le preguntan por el plato bandera del restaurante, Javier Bazo piensa inmediatamente en un tradicional ceviche. En Capirena las recetas son clásicas y se caracterizan por su sabor de casa: un pescado fresquito, limón, sal, ají, cebolla. «Una buena mezcladita con harto cariño» y listo. Directo a la mesa para el disfrute de los fieles comensales.

Capirena forma parte del Club de Regatas "Lima" desde la década de los años ochenta. En sus inicios, se ubicó en los alrededores del área del Departamento Náutico, para luego trasladarse a la zona de bochas y, finalmente, ubicarse en la Playa 3. Sea cual sea el lugar, Lorena y Javier se han asegurado siempre de ofrecer una atención extraordinaria a cada uno de sus comensales; y, por supuesto, mantener el sabor de sus inicios, con el que cautivaron a sus primeros clientes, muchos fieles hasta el día de hoy.

En la cocina de Capirena es donde sucede la magia. Allí, cocineros con más de veinticinco años de experiencia se esmeran para que cada plato quede perfecto, tal como les enseñó Lorena y Javier. Ya sea con unos *gnocchi* con crema gratinados acompañados de lomo al jugo, una causa rellena de langostinos o un asado de tira. El secreto para que el sabor sea el de siempre es el esfuerzo de todos para preservar la calidad.

«Javier y yo siempre estuvimos metidos en la cocina, es algo que viene de familia. Nos gusta crear platos como el Mediterráneo, el Ceviche Capirena, la Pasta al Pisco Estragón, la Pas-

EN LA COCINA DE CAPIRENA ES DONDE SUCEDE LA MAGIA. ALLÍ, COCINEROS CON MÁS DE VEINTICINCO AÑOS DE EXPERIENCIA SE ESMERAN PARA QUE CADA PLATO QUEDE PERFECTO, TAL COMO LES ENSEÑÓ LORENA Y JAVIER.

ta Marina, el Arroz Thai, entre otros. Los platos tienen nombres conocidos pero son creados por nosotros y a la gente le ha gustado mucho», cuenta Lorena.

Tanto ella como su esposo son apasionados de la cocina y se mantienen en la constante búsqueda de sabores que puedan convertirse en nuevos ingresos en la carta. Pero eso no es todo: su propósito es que cada uno de sus clientes se sienta en un ambiente familiar y se marche con una sonrisa en el rostro.

«Tenemos que lograr siempre que el cliente se vaya contento e ir formando una amistad; tratar de ser parte de su familia y de que se sientan en casa. Mucha gente que viene



«TENEMOS QUE LOGRAR SIEMPRE QUE EL CLIENTE SE VAYA CONTENTO E IR FORMANDO UNA AMISTAD; TRATAR DE SER PARTE DE SU FAMILIA Y DE QUE SE SIENTA EN CASA. MUCHA GENTE QUE VIENE ACÁ SE CONOCE DE UNA MESA HACIA OTRA. HAY MOMENTOS EN LOS QUE TODOS SE SALUDAN, ES UN RESTAURANTE MUY CÁLIDO».

acá se conoce de una mesa hacia otra. Hay momentos en los que todos se saludan, es un restaurante muy cálido», comentan ambos.

SEGUIREMOS FRENTE AL MAR

La pareja guarda una foto que data de hace más de veinte años, poco después de enrumbarse en esta aventura. En ese entonces, Lorena destacaba en el vóley y Javier practicaba tenis y frontón. Además de representar al club en dichas disciplinas, ambos mantenían en la mira un sueño que hoy se ha hecho realidad.

«Desde el día en que se tomó esa foto, hemos ganado muchísima experiencia y hemos aprendido a tratar a la gente. Tener

un restaurante en un club es completamente diferente porque es vital fidelizar al cliente», dice Javier.

¿Qué le espera a Capirena para el futuro? Ambos fundadores son ambiciosos, sin embargo, prefieren mantener el éxito ganado y enfocarse en mejorar su atención y crear platos nuevos que atraigan a los socios que estén en búsqueda de sabores tradicionales.

«No quiero sentar a doscientas personas más, queremos hacer lo que estamos haciendo un poquito mejor», finaliza Javier, quien agradeció al club, a los asociados y a la directiva por estar siempre presentes y dispuestos a darles una mano. Capirena tiene para rato.



CONOCE NUESTRO

PORTAL REGATASLIMAonline

Realiza tus gestiones y entérate de todo lo relacionado a tu Club.

INGRESA AQUÍ



LECCIONES DE CAMPEONES

KA
RATE

► ESCRIBE
ANDRÉS TALAVERA

► FOTOS
MARIO ZAPATA





NICOLAS BOURONCLE (21 AÑOS) Y **GONZALO URBINA** (16) SON EL PRESENTE Y EL FUTURO DEL KARATE EN NUESTRO CLUB. REPRESENTANDO A LA SELECCIÓN NACIONAL DESDE LOS DOCE, NICO HA CONSEGUIDO IMPORTANTES RESULTADOS PARA EL PAÍS, COMO SU TERCER LUGAR EN LOS JUEGOS PANAMERICANOS JUNIOR 2021. GONZALO, POR SU PARTE, VIENE DE OBTENER TRES MEDALLAS DE ORO Y UNA DE BRONCE EN EL US OPEN DE LAS VEGAS, CELEBRADO EN 2023. AHORA, LOS CELESTES NOS ENSEÑARÁN LA TÉCNICA DETRÁS DE DOS GOLPES MARCIALES COMO EL *MAWASHI* Y EL *YAKOZUKI*. EMPIEZA LA CLASE.

GONZALO URBINA



LA POSICIÓN. Al ser un golpe fugaz y explosivo, es vital posicionarse bien antes de ejecutarlo. Mantén tus piernas separadas, con la izquierda hacia adelante y la derecha atrás, ligeramente flexionadas. Tus manos, del mismo modo, debes llevarlas flexionadas, con el puño izquierdo por delante y el derecho a la altura de tu diafragma. No olvides hacer pequeños saltos de adelante hacia atrás, hasta encontrar el momento para atacar.

EL GOLPE. Ahora que estás listo, tus piernas y tus brazos deben estar sincronizados. En el momento en que tu puño derecho va recto hacia adelante, tu pierna izquierda queda flexionada en noventa grados, con el pie como base, mientras que la derecha queda del mismo modo (noventa grados), pero con la pierna ligeramente pegada al piso. Aquí la flexión de los dedos en el pie derecho es vital para mantener el equilibrio. El golpe es fugaz, menor a un segundo. Y así de veloz debes volver a tu posición original para continuar con el siguiente ataque.

EVITA EL ERROR. Es muy común que, al efectuar este golpe, la rodilla y la pierna la dejes pegada al suelo. Deben quedar mínimamente en el aire, y con los dedos bien flexionados.

BENEFICIO. El *yakozuki* es un golpe comúnmente ejecutado en competencias, y es especialmente eficaz al enfrentar a contrincantes de mayor estatura. «Este golpe lo utilizo en mayor medida en el aspecto defensivo. Busco que se acerque el rival hasta tener el espacio para atacar», explica Gonzalo.



NICOLAS BOURONCLE



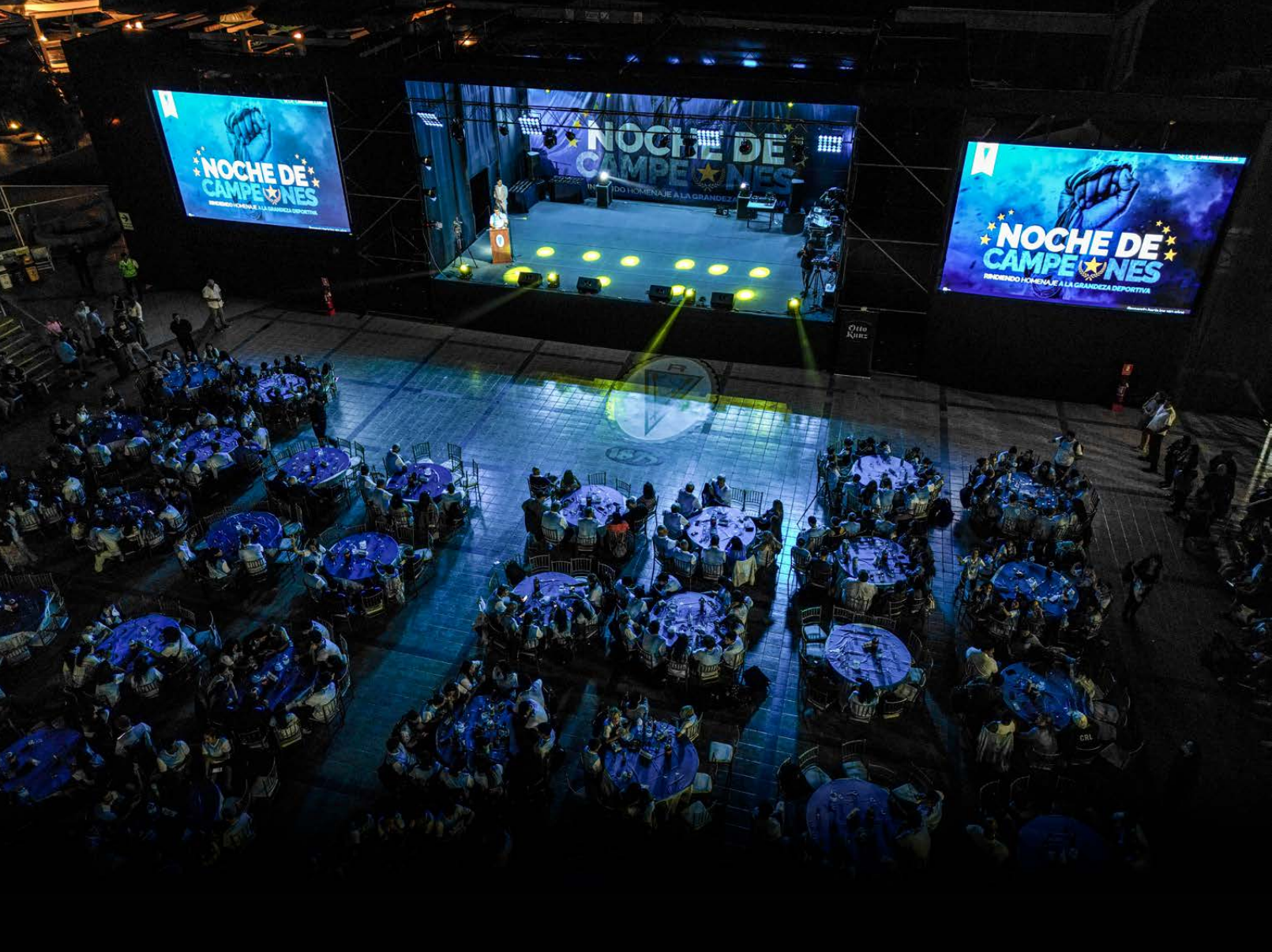
EL BALANCE. El *mawashi* lo puedes ejecutar tanto con la pierna izquierda como con la derecha. Si vas a patear con la izquierda, busca levantar la rodilla de lado, con el pie estirado en diagonal y listo para atacar con el empeine o con la base; mientras que tu pie derecho gira noventa grados en su propia base hacia la derecha y la cadera se impulsa hacia adelante.

EL MOMENTO. Busca la reacción de tu oponente al levantar la pierna. «Hay gente que levanta la guardia, que se tira atrás o se agacha. Tienes que saber medir, porque tu pierna puede ser más rápida que su reacción», explica Nicolás. Velocidad y contundencia es la clave.

LA PATADA. Ahora que encuentres el momento justo, estira tu pierna en ataque. El golpe debe ser rápido, para luego bajar la pierna y volver a tu posición original. Este golpe lo puedes fijar hacia la cara, la barriga o la espalda del rival. Una patada certera puede dejar sin aire al contrincante e incluso culminar una pelea.

EVITA EL ERROR. Girar el pie base es clave. Si no lo haces, tu golpe perderá potencia. Del mismo modo, es muy importante que tu pie gire en sincronización con tu cadera, eso te permitirá un mayor alcance de ataque.





LA NOCHE DE CAMPEONES

EN NÚMEROS

ESTAS FUERON LAS ESTADÍSTICAS QUE NOS DEJÓ LA TEMPORADA 2023 EN TODAS NUESTRAS DISCIPLINAS COMPETITIVAS. UN AÑO EN EL QUE NUESTRA INSTITUCIÓN VOLVIÓ A POSICIONARSE EN LO ALTO DEL PODIO A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL.

698

premiados tuvimos en total, a lo largo de la ceremonia, superando así a los 523 deportistas galardonados que tuvimos el año pasado por la temporada 2022.

138

celestes triunfaron a lo largo de la temporada en los deportes de raqueta, siendo 11 de paleta frontón, 15 de *squash*, 60 de bádminton, 37 de tenis de campo y 15 de tenis de mesa.

34

navegantes fueron premiados. Siendo 14 de *optimist*, 7 de *laser*, 6 de *sunfish* y 7 de *windsurf*.

67

fueron los deportistas premiados en nuestros deportes de contacto, siendo 22 de esgrima, 11 del karate y 34 del *taekwondo*.

62

gimnastas subieron al estrado para recibir sus medallas, siendo 41 de la gimnasia aeróbica y 21 de la artística.

52

deportistas fueron premiados, tras representarnos de la mejor manera en nuestro deporte insignia: el remo.

145

de los premiados pertenecen a nuestros deportes acuáticos. Entre ellos: 72 de natación, 25 de aguas abiertas, 10 de *surf*, 4 de *stand up paddle* y 34 de waterpolo.

129

deportistas fueron premiados en disciplinas con balón, como nuestros 116 campeones en básquet (en sus distintas categorías) y nuestras 13 campeonas en vóley.

53

premiados tuvimos en deportes como atletismo (36), triatlón (16) y tiro de precisión (1).



18

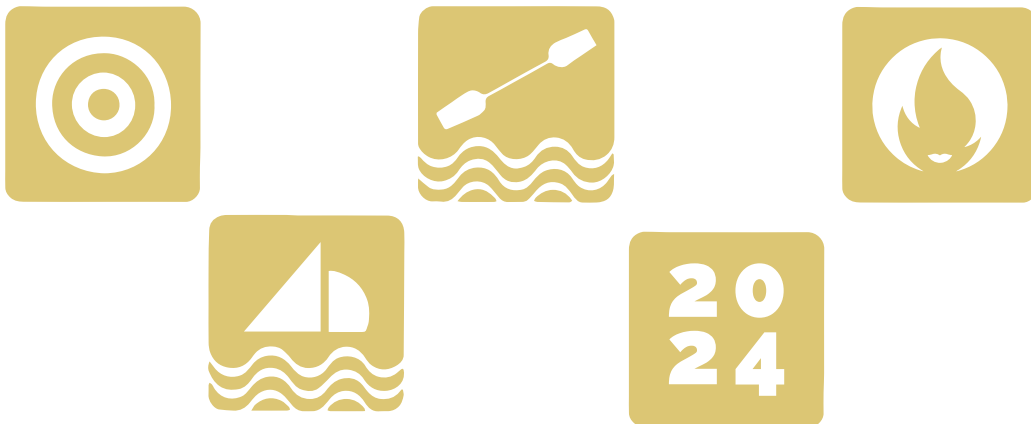
deportistas de nuestro Grupo de Habilidades Diferentes triunfaron a lo largo de la temporada pasada.





DEL RÉGATAS "LIMA" A PARÍS





8 TALENTOSOS DEPORTISTAS DEL CLUB HAN LOGRADO SU CLASIFICACIÓN PARA REPRESENTAR AL PAÍS EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS PARÍS 2024,

DESTACANDO EN DISCIPLINAS COMO LA VELA, EL REMO, LA ESGRIMA Y EL SURF. STEFANO PESCHIERA, FLORENCIA CHIARELLA, NICOLÁS PACHECO, MARÍA LUISA DOIG, ALONSO CORREA, ADRIANA SANGUINETI Y LAS GEMELAS VALERIA Y ALESSIA PALACIOS HAN ALCANZADO ESTE IMPORTANTE HITO EN SUS CARRERAS DEPORTIVAS, CONSOLIDANDO SU LUGAR EN LA ÉLITE DEL DEPORTE MUNDIAL Y LLEVANDO EN ALTO EL NOMBRE DEL PERÚ EN LA ESCENA OLÍMPICA.



STEFANO PESCHIERA

LA VELA EN LA SANGRE





EL VELERISTA PERUANO PROMETE NAVEGAR CON CONSISTENCIA Y PRECISIÓN EN LOS PRÓXIMOS JUEGOS OLÍMPICOS PARÍS 2024.

► **ESCRIBE** ADRIANA CHÁVEZ

► **FOTOS** DIEGO MORENO

Stefano Peschiera practica ajedrez subido en una bicicleta de *spinning*. Puede jugar hasta quince partidas en aproximadamente diez minutos. Parece una locura, pero solo de esa manera puede simular la velocidad a la que debe pensar cuando se encuentra compitiendo en el mar. «En la vela no hay demasiado tiempo para pensar. Tienes que tomar decisiones importantes de forma rápida y, para ello, debes tener la capacidad y velocidad mental para aventurarte y arriesgarte», explica.

En el año 2023, el deportista nacional ganó la medalla de oro en vela en los Juegos Panamericanos de Santiago, donde destacó con una sobresaliente participación, alcanzando los 26 puntos en la tabla de posiciones y asegurando su clasificación a los Juegos Olímpicos de París 2024. Fue como una revancha, luego de no lograr conseguir ninguna medalla en los Panamericanos de Lima, cuatro años antes. Sucede que desde hace un tiempo Stefano ha encontrado la manera de utilizar su valiosa experiencia para afrontar con madurez campeonatos internacionales.

En la vela hay muchas variables que el deportista no puede controlar y que influyen, de manera determinante, en el resultado. Uno no controla los cambios de viento, sin embargo, los puedes anticipar y armar una estrategia considerando otras variables. «Todo se trata de geometría», explica Stefano, recordando un artículo periodístico que leyó cuando era solo un adolescente. En aquel texto se mencionaba que los deportes más difíciles del mundo eran la vela y la fórmula 1.

La categoría laser, en particular, es probablemente la más demandante dentro de la vela; algo que implica que quienes la practican sufren, a menudo, de numerosas lesiones. Es por ello que las carreras se acaban temprano, teniendo en cuenta el estrés que genera la práctica en la espalda, piernas, rodillas y tobillos del deportista. «No solamente se trata de

ser fuerte o potente, también es necesario ser resistente, porque estás trabajando con tu capacidad trabajando a mil», cuenta Stefano.

Asimismo, la consistencia en este deporte es la que manda. El deportista tiene que superar el estrés bajo el que se encuentra para poder competir poniendo en práctica los conocimientos y valores que posee. «El aspecto físico todos lo tenemos, pero uno se da cuenta cuando tienes este deporte en la sangre, no es solo talento», agrega.

A medida que Stefano ganó más experiencia navegando, logró interiorizar que para ganar, priorizar la salud mental es importante. En el agua todo pasa más rápido; por eso, pensar en su siguiente movida y no quedarse estancado en los errores es trascendental para posicionarse como uno de los mejores en cada competencia.

«Trabajo hoy en día con tres psicólogos que me ayudan a darme cuenta de distintas cosas y a usar diversas técnicas para poder salir adelante en situaciones de estrés, ansiedad y nervios. Como deportista viajo mucho. No es fácil hacerlo y poder llevarte bien con tu familia, tener una pareja o estar ahí para tus amigos. A veces todo ese sacrificio que he hecho durante esos años me juega un poco en contra. De chico vez a la salud mental como un juego, como algo que no vale la pena, y de grande te das cuenta de que meditar sobre tus acciones funciona», reflexiona.

Stefano confía en sus habilidades. Esa seguridad en sí mismo lo guiará en los Juegos Olímpicos de París 2024. A diferencia del pasado, ahora no compite para satisfacer a otros; lo hace por sí mismo y para demostrarse de lo que es capaz. Si con eso hace feliz y orgullosa a su familia, a su país y a quienes lo apoyan, entonces lo habrá logrado todo: «será una consecuencia de haberlo dejado todo en la cancha», afirma.



FLORENCIA CHIARELLA

EL CUPO SOÑADO





ASÍ FUE LA CLASIFICACIÓN DE FLORENCIA CHIARELLA A LOS PRÓXIMOS JUEGOS OLÍMPICOS PARÍS 2024, COMO NAVEGANTE DE VELA.

► **ESCRIBE** MANUEL CORAL

► **FOTO** DIFUSIÓN

Hace tres años, en el Mundial Juvenil Sub 19 organizado en Omán, Florencia Chiarella decidió que retomaría su sueño de infancia: llegar a los Juegos Olímpicos. Aquella vez, se midió frente al resto de competidoras y notó que su nivel era realmente bueno. «Me di cuenta de que era buena internacionalmente y que, si me proponía algo, lo iba a lograr», detalla nuestra deportista. Hace unos meses, en el Mundial de ILCA 6 Femenino en el Yacht Club Argentino de Mar de Plata, hizo ese sueño realidad.

Durante esos seis días, compitió al lado de ciento veinte navegantes de todo el mundo, por lo que tuvo que ponerse a prueba como nunca antes. Incluso, tuvo que manejar el hecho de competir con dos de sus amigas de la infancia, todas con un mismo objetivo.

El inicio no fue fácil. «Los primeros días de la competencia en Argentina no nos fue tan bien a ninguna de las tres y los resultados no fueron los mejores», recuerda. Esto significó que, al tercer día, cuando hicieron la división entre flotas —los de oro eran los primeros cincuenta botes y los de plata eran del puesto 50 hacia el final—, a las tres peruanas les tocó la flota de plata. Tuvieron que luchar por el único cupo disponible, ya que solo ingresaban de manera directa los que se encontraban en la flota de oro.

Fue en ese momento en el que Florencia mostró todas sus habilidades y todo lo que había entrenado. «Cuando estaba en la flota de plata hice el clic y me dije 'tengo que navegar bien'. Yo no me podía imaginar no clasificar», cuenta. La deportista sabía que podía lograrlo, porque había trabajado para eso.

Sin embargo, cada día las condiciones fueron diferentes. «Puede cambiar el viento, las olas, la corriente o la marea; y todo termina siendo muy competitivo, porque no solo gana el más veloz, hay otros factores. La mente y mantener la calma son aspectos psicológicos que influyen. Eso es lo bonito del deporte. Hay muchas oportunidades y no darte cuenta de algo puede ser fatal», narra la velerista. Pese a todo, un día antes de la final, supo que había clasificado y que sería la representante peruana.

En la actualidad, Florencia sigue un riguroso entrenamiento en agua por un bloque de quince días y una semana de entrenamiento en tierra. El 22 de abril empieza una competencia en Hyères (Francia), donde participará con el fin de medir el nivel de sus contrincantes de cara a los Juegos Olímpicos París 2024. Para poder cumplir con el calendario de competencias, en 2022, Florencia decidió estudiar Emprendimiento e Innovación en Países Bajos. «Escogí este lugar porque aquí están las mejores navegantes del mundo. Así que varios factores se juntaron para llegar a ser mi mejor versión, tanto en el deporte como académicamente».

La responsabilidad y el compromiso de Florencia son evidentes. Empezó a practicar este deporte a los ocho años en nuestro club, donde aprendió a ser una con la naturaleza, y que la única responsable de lo que le pasa a ella y a su bote es ella misma. Ahora, con veinte años, nos representará en esta disciplina en el más alto nivel.



ADRIANA SANGUINETI,
VALERIA Y ALESSIA PALACIOS

REMARÁN EN PARÍS





LAS HERMANAS VALERIA Y ALESSIA PALACIOS ACABAN DE CLASIFICAR A LOS JUEGOS OLÍMPICOS. ALLÍ ESTARÁ ADRIANA SANGUINETI, QUIEN TAMBIÉN SE ASEGURÓ UN LUGAR EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS PARÍS 2024. LAS TRES BOGAS CELESTES ENTRENAN JUNTAS PARA CUMPLIR EL SUEÑO QUE TENÍAN DESDE NIÑAS: COMPETIR POR UNA MEDALLA OLÍMPICA.

► **ESCRIBE** CARLOS PORTUGAL

► **FOTO** JULIO MELENDREZ

JUEGO DE GEMELAS

Cuando Valeria y Alessia Palacios tenían doce años, fue su padre, Jorge "Coco" Palacios, quien las llevó a su primer entrenamiento de remo en La Punta. Las gemelas ya habían jugado tenis, vóley y básquet; pero el clic con el remo fue total. Hubo dos razones: podían estar juntas en un bote y eran buenas compitiendo como equipo. Comenzaron a ganar en los campeonatos en los que se anotaban. «Cuando ganamos es un logro familiar. Eso es lo bonito», dice Valeria Palacios desde Río de Janeiro, donde está entrenando junto a su hermana. «Como gemelas sentimos una conexión. Esa conexión que tenemos hace que nuestro bote avance bien», añade Alessia Palacios.

Sobre el bote, Valeria, sentada adelante, es quien marca el ritmo al remar. Mientras que Alessia, sentada atrás, da indicaciones cuando, por ejemplo, es necesario un impulso.

Así fue en el preolímpico de Río de Janeiro, en el lago Rodrigo de Freitas, una cancha olímpica de dos kilómetros con vistas al Cristo Redentor.

Las duplas de Argentina y Chile eran las rivales más fuertes que las peruanas debían vencer para lograr el sueño de clasificar a los JJ.OO. París 2024. Entre los seis botes que competían se disputaban solo dos plazas. «Lo veíamos cercano, pero en el momento no te la crees», cuenta Valeria.

En la regata final, el 16 de marzo pasado, las gemelas empezaron con fuerza. Estuvieron adelante los primeros 1100 metros.

Poco a poco, la dupla de bogas argentinas comenzó a subir la velocidad hasta alcanzar a las peruanas. Detrás venían las chilenas. A los seis minutos de la regata, las argentinas lograron pasarlas y colocarse en la punta. Valeria y Alessia debían aguantar la posición para clasificar. La dupla chilena no debía adelantarlas. El sueño olímpico estaba en juego.

Cuando faltaban 500 metros, Alessia empezó a «sentir que se moría». «Siempre sientes cansancio pero, en los últimos 500 metros, sientes la muerte. Me intenté reactivar. Nos estábamos jugando la clasificación olímpica», recuerda. Y entonces gritó, pidiendo un último esfuerzo, una indicación que su hermana entendería rápidamente: «¡Va diez!».

Las gemelas sintieron un segundo aire y remarón con más fuerza hasta llegar a la meta en segundo lugar. Cuando llegaron a tierra, agotadísimas, la celebración todavía no era completa. Y entonces apareció Adriana corriendo y les dijo que ella también había clasificado. Las tres se abrazaron.

«Adriana es como nuestra hermana», dice Alessia. «Entrenamos juntas; entre nosotras nos motivamos más», añade Valeria.

REVANCHA EN RÍO

Hasta antes del preolímpico, Adriana Sanguinetti no guardaba el mejor recuerdo deportivo de Río de Janeiro. Específicamente, del lago Rodrigo de Freitas, donde en 2021 quedó fuera de la clasificación para los Juegos





Olimpícos de Tokio, al llegar en el noveno puesto. «Fue una frustración grande», recuerda.

No había sido un camino sencillo para Adriana. En el año 2017, durante un entrenamiento en La Punta, se había desgarrado los ligamentos. Tuvo que estar alejada de cualquier exigencia física durante cuatro meses. No fue el único reto. En el verano de 2018, empezó la carrera de Ingeniería Industrial y de Sistemas. Debía compaginar los entrenamientos con el inicio de la vida universitaria. Pero Adriana tenía claro su sueño de llegar a unos Juegos Olímpicos.

«Desde que empecé a remar, siempre quise ir a una olimpiada. Siempre pensé en eso. Siempre fue un sueño», cuenta desde Río de Janeiro. Ese objetivo, y la motivación constante de su familia, fueron su combustible para seguir remando.

Adriana empezó a remar a los doce años, cuando su padre, Marco Sanguinetti, la llevó a su primer entrenamiento en el Club de Regatas "Lima". Unos meses más tarde, conoció a las gemelas Palacios en una competencia de remoergómetro. Valeria y Alessia, entonces, representaban a otro club. Por entonces, eran rivales, pero notaron rápidamente que tenían puntos en común: se exigían al máximo, sus padres eran bogas y eran meticulosas con su entrenamiento.

Después empezaron a entrenar juntas en la selección peruana de remo y, cuando las gemelas se unieron al equipo del Club de Regatas "Lima" a inicios de 2022, formaron un grupo de entrenamiento inseparable. «Somos como hermanas. Es bonito porque ves a alguien que te apoya, que te motiva, no entrenas sola. Es difícil

entrenar todos los días y mantener ese ritmo», dice Adriana.

Adriana Sanguinetti compitió 30 minutos antes que las gemelas en el preolímpico de Río de Janeiro. Esa mañana, del 16 de marzo, soplaban un viento fuerte. «El viento en contra nos perjudica a nosotras las pequeñas», explica Adriana.

Adriana tenía que quedar entre las cinco primeras de once bogas para clasificarse. Debía competir contra las mejores deportistas de remo de América. Allí estaba la mexicana Kenia Lechuga, oro en los Panamericanos de Santiago de Chile; la argentina María Sol Amaya, campeona olímpica juvenil; y la brasileña Beatriz Tavares, dispuesta a defender su condición de local.

Adriana Sanguinetti remó con todas sus fuerzas a pesar de tener el viento en contra. «Remé con todo lo que podía. El remo te lleva a un límite. Tienes que terminar una regata y desmayarte», cuenta. Llegó en quinto puesto, sellando así su clasificación a los Juegos Olímpicos de París 2024; pero aún faltaba que sus amigas, las gemelas, lo lograrán. Cuando ellas acabaron de competir y tocaron tierra, Adriana Sanguinetti corrió a abrazarlas.

«Yo creo que si yo hubiera clasificado sola o si ellas hubieran clasificado solas habría sido tan diferente», dice Adriana.

Las tres bogas entrenarán en Río de Janeiro hasta el 8 de mayo, luego viajarán a Italia y a Polonia para seguir preparándose antes de que deban remar, a fines de julio, en el Estadio Náutico de Vaires-sur-Marne, a las afueras de la ciudad de París.



“VALORES
que nos definen,
acciones que nos identifican”



#ValoresCRL

NICOLÁS PACHECO

APUNTA AL ORO





CON UNA MEDALLA EN LOS JUEGOS PANAMERICANOS SANTIAGO 2023, NICOLÁS PACHECHO CONSIGUIÓ SU CLASIFICACIÓN A PARÍS 2024. SERÁ SU TERCERA PARTICIPACIÓN OLÍMPICA. AHORA, EL DEPORTISTA CELESTE NOS CUENTA CÓMO VIENE PREPARÁNDOSE PARA LLEGAR EN SU MEJOR VERSIÓN A LA COMPETENCIA DEPORTIVA MÁS IMPORTANTE DEL MUNDO.

► **ESCRIBE** MANUEL CORAL

► **FOTO** MARIO ZAPATA

La primera vez que Nicolás Pacheco representó al Perú en los Juegos Olímpicos fue en Londres 2012. Tenía dieciocho años y ya se perfilaba como el mejor tirador peruano de su generación. Para su segunda participación en Tokio 2020, se quedó a poco de pasar a la final tras una polémica decisión arbitral. Este año, Nicolás se prepara para afrontar su tercera participación en el certamen olímpico y demostrar su mejor versión. «Para estos Panamericanos fui abanderado del equipo peruano en la ceremonia de inauguración. Fue un honor increíble», dice 'Nico'. «En la primera ronda me fue muy bien: logré 123 de 125 platos y clasifiqué segundo a la final», recuerda.

En esa última ronda, Nicolás alcanzó la medalla de bronce luego de acertar 44 platos. El primer lugar lo obtuvo el estadounidense Vincent Hancock con 57 platos, mientras que la medalla de plata fue para el argentino Federico Gil con 50 platos. «En la final empecé mal. Creo que se me complicó la adaptación a las condiciones de tiempo de ese momento. Cuando mejoré mi rendimiento, ya no pude revertir la situación. Pero igual estuve contento porque el objetivo era conseguir la clasificación», dice.

RUTA DE PREPARACIÓN

Prepararse para los Juegos Olímpicos representa un gran reto en lo físico y mental. Por eso, el celeste cumple con entrenamiento intensivo: de lunes a viernes ejercita su condición física y, en paralelo, de martes a domingo pule la técnica en la base de Las Palmas. «Cada jornada entreno entre dos a tres horas. Es bastante intenso», dice Nicolás,

quien ahora ha incorporado la crioterapia —en la cual se usan temperaturas bajas para la desinflamación de los tejidos y músculos— a su rutina de entrenamiento.

Además, sabe sobre la importancia del trabajo mental para este tipo de competencias. «Estoy bien mentalmente. Yo no suelo pensar mucho en el futuro, solo en el presente. El éxito de la preparación consiste en pensar en el día a día y disfrutar del proceso. Los nervios siempre van a estar; son necesarios para poder vivir toda la experiencia», reflexiona.

Durante los últimos meses, nuestro medallista ha seguido en constante competencia internacional. «He participado en dos eventos internacionales: en la Copa Mundial de Marruecos, en la que quedé en el puesto veintidós; y en el Campeonato de las Américas, en República Dominicana, donde quedé en quinto lugar», comenta. Ahora se prepara para la Copa del Mundo en Bakú (Azerbaiján) y, posteriormente, para la Copa del Mundo de Italia en Lonato del Garda, para llegar con el ritmo necesario a los Juegos Olímpicos. «Creo que las competencias se ganan en la preparación y entrenamientos», asegura.

Entre el 27 de julio y 5 de agosto de este año, Nicolás se medirá ante los mejores tiradores del mundo. En su tercera participación olímpica, confía en el trabajo que viene realizando con su equipo en búsqueda del objetivo mayor: «Quiero llegar en mi mejor versión y disfrutar al máximo estos juegos. Mi objetivo es llegar entre los seis mejores a la final y luchar por el oro».



ALONSO CORREA

AL MÁS ALTO NIVEL





EN LA PASADA EDICIÓN DE ISA WORLD SURFING GAMES, REALIZADA DURANTE LOS PRIMEROS DÍAS DE MARZO EN PUERTO RICO, ALONSO CORREA LOGRÓ CLASIFICARSE A LOS PRÓXIMOS JUEGOS OLÍMPICOS PARÍS 2024, PARA COMPETIR CONTRA LOS MEJORES SURFISTAS DEL MUNDO POR LA MEDALLA DE ORO EN LAS PLAYAS DE TAHITÍ. CONVERSAMOS CON ÉL PARA CONOCER MÁS DE SUS SENSACIONES TRAS SU CLASIFICACIÓN Y SUS EXPECTATIVAS FRENTE AL RETO DEPORTIVO MÁS IMPORTANTE DE SU CARRERA.

► **ESCRIBE** MANUEL CORAL ► **FOTO** DIEGO MORENO

Una semana antes de obtener la clasificación a los próximos Juegos Olímpicos, Alonso Correa se coronó campeón del Open QS 1000 Señoritas Open Pro, realizado en la playa Señoritas, al sur de Lima. «Fue una competencia dura. Había más de ochenta participantes y gané con un súper resultado porque llegaba en un muy buen momento. Este campeonato previo me dio mucha confianza y ritmo de competencia para lograr mi clasificación», dice Alonso, de veinticinco años.

Mentalizado en el ISA World Surfing Games, a realizarse en Puerto Rico, nuestro deportista tenía sed de revancha, pues para las olimpiadas de Tokio 2020 se quedó a dos rondas de lograr la clasificación, luego de que su tabla se rompiera. «Estaba mentalizado en que este era mi año», reflexiona

Las olas puertorriqueñas de las playas de La Marginal son parecidas a las que se encuentran en la playa Señoritas. «Entrené muchas izquierdas antes de viajar a competir. Eso me ayudó un montón. De hecho, las olas en Puerto Rico eran un poco más chicas y con menor fuerza. Entonces, ahí se vio reflejado todo mi entrenamiento», recuerda Alonso.

De los diez días de competencia, para nuestro celeste, la segunda ronda fue la más difícil de todas. «Ya en este punto te encuentras con los mejores deportistas del mundo. Recuerdo que ese era un *heat* muy importante para lograr alcanzar la tercera ronda, la cual es mucho más difícil aun».

Tras llegar a la quinta ronda, Alonso quedó segundo de su serie y pudo lograr la clasificación al máximo evento deportivo que puede aspirar un deportista: las olimpiadas. «Ya había hecho las matemáticas y sabía que estaba cerca. Fue un *heat* con un montón de ansiedad y nervios. Un rato después, los jueces me dieron los resultados. ¡Fue increíble clasificar!», recuerda con alegría, remarcando que es un «hito personal» en su carrera deportiva.

A LAS PLAYAS DE TAHITÍ

Los próximos Juegos Olímpicos se realizarán en París. Sin embargo, el surf tendrá como escenario las playas de Tehaup'o'o, ubicadas en la isla de Tahití, a las cuales Alonso irá a entrenar durante todo el mes de mayo. «Estaré durante un mes entrenando allá. Necesito conocer las playas y conectar con las olas. Además, probaré las tablas en el mar», dice.

A pocos meses de competir en el torneo deportivo más importante del mundo, Alonso se mantiene compitiendo a nivel internacional —en distintos campeonatos en Brasil— y entrenando de lunes a domingo. «Estoy haciendo ejercicios especiales en piscina para soportar las olas fuertes y estar bajo el agua; y lo complemento con ejercicios de fuerza en el gimnasio», dice. Con su clasificación, el grupo de surfistas que competirán por la gloria olímpica ahora es de dieciocho. «Para estos próximos Juegos [Olímpicos] quiero mostrar todo mi nivel y la garra que tenemos los peruanos para enfrentar estas situaciones. Estoy motivado», sentencia.



A woman with long dark hair, wearing a white tank top, is shown from the chest up. She is holding a rowing oar vertically in front of her. The background is a plain, light-colored wall. The lighting is soft and even.

SUEÑO OLÍMPICO

MARIA LUISA DOIG



EN LOS PRIMEROS DÍAS DE ABRIL, MARÍA LUISA DOIG ALCANZÓ LA CLASIFICACIÓN A LOS JUEGOS OLÍMPICOS PARÍS 2024, TRAS CORONARSE GANADORA DEL CAMPEONATO PANAMERICANO DE ESGRIMA EN SAN JOSÉ, COSTA RICA. CONOZCAMOS MÁS DE ESTA EXPERIENCIA Y SOBRE LAS EXPECTATIVAS QUE TIENE PARA ESTOS PRÓXIMOS JUEGOS OLÍMPICOS, EN LOS QUE PARTICIPARÁ POR TERCERA VEZ EN SU CARRERA DEPORTIVA.

► **ESCRIBE** MANUEL CORAL

► **FOTO** SANYIN WU

Lo suyo fueron saltos de alegría. Sabía que su familia la estaba mirando, así que buscó la cámara de Panam Sports y les mandó un beso. «¡Lo logré!», les dijo frente a un coliseo lleno. María Luisa Doig vuelve a llegar a la excelencia en la esgrima. Para su tercera clasificación representando al Perú —antes estuvo en Beijing 2008 y en Tokio 2020—, la deportista tuvo que buscar su pase en el Campeonato Panamericano realizado en San José (Costa Rica), con un único cupo de clasificación disponible para todos los competidores. En la final, Doig le ganó, en un reñido combate de espada, a Ruien Xiao, de nacionalidad canadiense, por un marcador de 8 a 7.

Esta victoria le valió para ubicarse entre las mejores cincuenta esgrimistas del mundo, de acuerdo con el ranking elaborado por la Federación Internacional de Esgrima (FIE). «A nivel individual en mi deporte solo hay dos cupos. Realmente tienes que ser buena para poder obtenerlo: una manera de hacerlo es por ranking mundial; y, la otra, es en este Preolímpico (Costa Rica)», declaró María Luisa a distintos medios en el aeropuerto internacional Jorge Chávez tras su arribo al Perú.

Los próximos meses serán claves para su preparación. «El plan es asistir a los próximos cuatro eventos antes de los Juegos Olímpicos, para conseguir puntos en el

ranking mundial e intentar tener un mejor sembrado y así no me toquen rivales tan fuertes como en Tokio 2020», agregó nuestra deportista. Primero, disputará el Grand Prix de Cali, en Colombia; luego, viajará a la Copa del Mundo de Abu Dabi, al Panamericano en El Salvador; y, por último, proyecta terminar con la última parte de su entrenamiento en Europa. «La preparación física y mental que he tenido, a lo largo de este tiempo, me ha ayudado muchísimo; me llena de emoción haber podido celebrar este resultado», dijo María Luisa acerca de su constante preparación.

Hoy, a sus treinta y dos años y en su tercera participación olímpica, la celeste espera conseguir una medalla de oro para el país. «Me emociona saber que volveré a llevar mi deporte a las olimpiadas, para que tenga más visibilidad. Mi sueño es conseguir una medalla olímpica para el Perú», sentenció.

Luego de participar en la contienda deportiva más importante del año, María Luisa planea seguir compitiendo y representando al país a nivel internacional. Por eso, su meta a largo plazo es participar en los Juegos Panamericanos 2027, que se realizarán nuevamente en nuestro país.





JAIME CORNEJO: «HEMOS RECONSTRUIDO, HEMOS MANTENIDO Y HEMOS REGULARIZADO TODAS LAS PROPIEDADES»»

A POCOS DÍAS DE CULMINAR SUS FUNCIONES COMO PRESIDENTE DEL CLUB DE REGATAS "LIMA", EL SEÑOR JAIME CORNEJO ELABORA UN ANÁLISIS SOBRE SU GESTIÓN: LAS CRISIS QUE ATRAVESARON, LOS OBJETIVOS CUMPLIDOS Y AQUELLOS ASPECTOS QUE HAN QUEDADO PENDIENTES.

Años atrás, Jaime Cornejo solía tomarse un café junto a viejos amigos en la segunda rotonda de nuestra sede. El tópico de conversación era el mismo en la mayoría de ocasiones: ¿cómo darle un mayor impulso al Club, tanto en lo social como en lo deportivo?

Entre idas y vueltas, un día tomó la palabra y dijo: «Todo el tiempo nos sentamos a conversar, pero lo cierto es que si quieres hacer realidad las ideas que conversamos, te tienes que comprometer. Entonces participemos activamente». Hoy, a pocos días de culminar su gestión de cuatro años, el Sr. Jaime Cornejo reflexiona y hace un balance sobre el camino recorrido, los obstáculos a los que se enfrentaron y los objetivos cumplidos.

¿Cómo evalúa el equipo que conformó para gestionar el reinicio de actividades en la pandemia COVID-19?

En la pandemia el equipo de crisis que se conformó funcionó de forma espectacular. No solo estuvieron detrás de todos los protocolos médicos de bioseguridad, sino de todos los proto-

colos que nos permitieron volver a abrir el Club en octubre de 2020 y así activar los protocolos de seguridad implementados para el cuidado de nuestros deportistas.

¿Qué aspecto relevante destaca en su gestión?

La inversión realizada en infraestructura, así como la regularización y saneamiento físico legal de todas nuestras propiedades. Hoy todas nuestras propiedades están saneadas y debidamente inscritas en la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos.

¿Qué otros proyectos se desarrollaron durante su gestión y no lograron ser ejecutados?

Uno de ellos es el proyecto edificio Prana, planificado para ser llevado a cabo en la cuarta y quinta playa. Si bien es cierto, esta obra está lista para ser ejecutada, será la nueva gestión, liderada por el Sr. Rafael Guarderas, la que decidirá si se materializa o no. En similar situación se encuentra el proyecto del piso siete del denominado Palacio de los Deportes (Edificio de 7 Pisos).



Aun así, durante la pandemia, el Club mantuvo su liderazgo en el ámbito deportivo...

El trabajo realizado por los directores de deporte es un ejemplo de tenacidad y empeño, y eso me llena de orgullo. Recordemos que nuestros deportistas, producto de la pandemia, no podían entrenar y menos acudir al Club; entonces, se tomó la decisión de llevar los implementos deportivos a sus casas, para que cada uno de ellos pueda realizar su entrenamiento físico, siempre monitoreados por su entrenador. Este trabajo fue fundamental, pues al volver los campeonatos de manera presencial, el Club mantuvo sus logros deportivos.

Y en lo que atañe a las actividades culturales, ¿qué acciones se tomaron?

Se promovieron diversas actividades culturales: teatro, conciertos, canto, los grupos de marinera y cajón, entre otros. Asimismo, celebramos nuevamente nuestra Noche de Campeones y ahora el Comité de Deportes está entregando a la gestión entrante un plan de trabajo que contempla la realización de nuestras recordadas "Regatiadas", en un formato que maneja una duración de nueve o diez meses. De esa forma, el Club mantendrá una activa y mayor participación de los asociados en temporada baja (invierno).

¿Cómo culmina su gestión desde el aspecto económico?

El Club, financiera y económicamente, está más ordenado;

ello es el resultado de que se hayan sincerado los Estados Financieros, lo cual aporta solidez para la toma de decisiones. En estos cuatro años de gestión, hemos sincerado los estados financieros.

¿Cuáles son los trabajos a los que se les debería dar continuidad?

La política económica y financiera, la política deportiva; es muy importante seguir apoyando al deporte en el Club. Otro punto al que se le debe dar continuidad es a la digitalización y a la reforma administrativa; el Club debe empezar a caminar ordenadamente y de forma eficiente. Tenemos departamentos clave que son muy grandes y costosos; estos se deben reducir e, inclusive, ser tercerizados, bajando así los costos administrativos y operativos.

¿Qué mensaje le deja al asociado?

Estamos dejando un Club más ordenado financiera y administrativamente hablando. Somos afortunados de pertenecer al Club de Regatas "Lima"; como asociados debemos sentirnos muy orgullosos de lo que hemos conseguido como institución en estos 149 años; y, ahora, toca desearle mucho éxito a la nueva gestión, quien tendrá a su cargo la organización de las festividades por los 150 años de fundación de nuestro Club. Existe mucha expectativa, estoy seguro de que será una fiesta inolvidable.

ALTO EN
GRASAS
SATURADAS

ALTO EN
AZÚCAR

EVITAR SU CONSUMO
EXCESIVO

BOMBONES DE PISCO



PREMIADOS POR EL
International Taste Institute
SUPERIOR TASTE AWARD 2022



Bombón de chocolate con relleno de almíbar con Pisco.

UNA JOYA PARA COMPARTIR

Pídelos
aquí



Historia y tradición

La copa que empezó todo

Fue el primer trofeo que ganó el Club de Regatas "Lima". Fabricada en plata y entregada a los ganadores por el héroe de la patria, Miguel Grau, marcó el inicio de una tradición repleta de victorias. ¿Puede una copa representar la historia de un club?



Primera Copa ganada por el Club de Regatas "Lima", entregada por el juez principal de la Regata Capitán de Navío, Miguel Grau Seminario al Timonel Domingo Valle Riestra. Presentes en el acto Don Vicente Oyague y Soyer, Felipe Valle Riestra y los otros jueces del evento. Capitán de Navío Juan Guillermo More Ruiz y Capitán de Corbeta Ramón Freyre Goytizolo. Chorrillos, 28 de abril de 1878

En ese entonces el Club recién llevaba un año desde su fundación, y a sus circo miembros fundadores los unía el interés por el remo.



a primera vez es fundamental en la vida de un deportista. Ese primer contacto con la disciplina a practicar se convierte muchas veces en una premonición de lo que vendrá después. Así le pasó, por ejemplo, a Juan Pablo Varillas, la raqueta N°1 del Perú, quien se sintió como pez en el agua la primera vez que golpeó una pelota de tenis. O, también, a Diego Elías, quien llegó a ser el número uno del mundo en *squash* en 2023 y que, según sus propias palabras: «nació con una raqueta de *squash* en la mano».

Para otros, esa primera vez se convierte en un reto. Jean Paul de Trazegnies, tricampeón mundial de *sunfish*, tuvo miedo al primer intento de subirse a una vela, y fracasó en la preselección del equipo del Club, pero esa situación solo lo impulsó a mejorar.

Así fue también para los noveles bogas del Club de Regatas "Lima", en la primera competición en la que participaron, la cual perdieron contra el Club Chorrillos de Regatas, el 29 de junio de 1876. Esa fue la chispa



inicial que encendió lo que se convertiría en una pasión por los triunfos.

En ese entonces, el Club recién llevaba un año desde su fundación, y a sus cinco miembros fundadores los unía el interés por el remo. Ellos eran José Vicente Oyague y Soyer —quien había ya practicado la disciplina durante sus años de estudiante en Inglaterra—, Francisco Pérez de Velasco, Domingo García, Francisco Rivera, y Enrique Pérez de Velasco. La sede oficial en ese momento era las instalaciones alquiladas del Hotel Terry de Chorrillos, y Oyague y Soyer era el presidente del Club.

La primera victoria

La decepción por la derrota no perduró mucho tiempo en el ánimo de los bogas. Al poco tiempo, ya estaban nuevamente en el mar, trabajando en su fuerza y coordinación, y ganando más experiencia con cada nueva sesión de entrenamiento. Le pusieron ganas tanto en lo físico como en lo material, y así se encargó la construcción de un nuevo bote a Inglaterra, cuna del remo como deporte de alta competición, el cual fue bautizado como María Isabel.

Además, se acordó por unanimidad no aceptar competiciones

de regatas con menos de cuarenta días de anticipación; y los entrenamientos estuvieron bajo el mando de Tomás Dallas, un asociado de nacionalidad estadounidense que se encargó de dar lecciones de remo a los miembros del Club. «Bajo su inteligente, enérgica e infatigable dirección, hemos adelantado del modo más notable y le estamos profundamente agradecidos», describe un acta del Club del 3 de junio de 1877.

Un año después, en 1878, ya se contaba con una adaptación del Reglamento de regatas de Henley, basado en la tradicional Real Regata de Henley, Inglaterra, cuya primera edición fue en 1839; y que se celebra hasta el día de hoy, en el río Támesis, durante cinco días de competencia. Este nuevo reglamento permitió establecer orden y disciplina para los bogas del Club quienes, en abril de 1878, pactaron una nueva competición entre el Club de Regatas "Lima", el Club Chorrillos de Regatas, y el recientemente formado Club "Callao". La revancha estaba cerca.

Así, el 28 de abril el Club inscribió dos botes para dicha competición: el Josefina y el María Isabel. Se fijó la distancia de una milla para la carrera, donde cada bote participaría

el 28 de abril el Club inscribió dos botes para dicha competición: el "Josefina" y el "María Isabel". Se fijó la distancia de una milla para la carrera, donde cada bote participaría en dos regatas. En la primera carrera no hubo suerte, y la tripulación del "Callao" quedó en primer lugar, mientras que el "Josefina" del CRL se ubicó en el segunda puesta.

en dos regatas. En la primera carrera no hubo suerte, y la tripulación del "Callao" quedó en primer lugar, mientras que el Josefina del Club de Regatas "Lima" se ubicó en el segundo puesto. En la segunda regata la situación empeoró: los bogas del Club fueron vencidos tanto por el Club Chorrillos como por el "Callao".

Sin embargo, la tercera regata tuvo una vuelta de tuerca. Allí, la tripulación del María Isabel —formada por José Antonio Barrenechea, Vicente Oyague y Soyer, Alfredo Naylor, Napoleón Valdez y el timonel Domingo Valle Riestra— logró poner en práctica lo aprendido y se impuso al bote Nereida del Club Chorrillos de Regatas, el cual estaba conformado por una tripulación de mayor experiencia. La primera victoria en la historia del Club estaba concretada. Pero lo que vino después fue mejor.

El árbitro de la competencia fue Miguel Grau Seminario, quien en ese entonces conservaba el título de Capitán de Navío. Fue el mismo Grau quien hizo la entrega de la copa de plata al timonel Domingo Valle Riestra, en un hecho que quedaría marcado para siempre en la historia del Club de Regatas "Lima". Poco más de un año después, Miguel Grau estaría al mando del monitor Huáscar, cercado por dos divisiones enemigas, luego de haber completado exitosas campañas navales durante la Guerra del Pacífico, y a punto de hacer el último sacrificio por su patria. Solo después de la desaparición del Caballero de los Mares, las tropas chilenas pudieron arrancar con su campaña terrestre.

MÁS QUE UNA COPA

La guerra tuvo un saldo desastroso para el país y también para el Club de Regatas "Lima". El conflicto trajo consigo una recesión inevitable, miles de vidas perdidas —incluyendo la de diez valerosos miembros del Club—, y un sentimiento de derrota que no sería fácil de borrar. En 1880, a causa de la crisis económica, el vicepresidente del Club, Francisco Pérez de Velasco, se vio obligado a realizar una subasta para vender la copa entregada por Grau. Sin embargo, con el objetivo de apoyar al Club y evitar que pierda su histórico trofeo, él mismo decidió comprarla en un acto de preservación de la memoria y el legado.

Los años pasaron, el Club de Regatas "Lima" se disolvió y, posteriormente, volvió a renacer; y la Copa siguió allí. En enero de este año, regresó a las instalaciones del Club luego de pasar por un taller especializado, donde fue pulida y restaurada. Hoy se ubica en el primer piso del Hall Principal de la sede de Chorrillos, para la vista y admiración de todos.

Así, para un club que ama el deporte, es casi tan importante lograr el primer triunfo como poner la primera piedra para

una construcción. Para el Club de Regatas "Lima", un club que lo ha ganado todo durante décadas de formación de deportistas de élite, las copas y trofeos ya se han vuelto un común denominador. Pero la primera copa ganada es más que un objeto de plata: encarna la filosofía del Club de Regatas "Lima". Una copa que ya hace mucho que dejó de representar solamente un triunfo, y pasó a ser símbolo de una institución que está en constante búsqueda del éxito para todos sus miembros.





RAFAEL GUARDERAS: EL NUEVO PRESIDENTE

CONOCE UN POCO MÁS SOBRE NUESTRO ASOCIADO, GANADOR DE LAS ÚLTIMAS ELECCIONES EN EL CLUB DE REGATAS "LIMA".

► FOTOS TAMARA BRITTO

Pasadas las diez de la noche del domingo 10 de marzo, en un ambiente lleno de expectativa y emoción, Rafael Guarderas Radzinsky recibió la gran noticia: a partir del domingo 28 de abril lo conoceremos oficialmente como el nuevo presidente del Club de Regatas "Lima". Durante la asamblea eleccionaria, los candidatos de las cuatro listas habían aguardado pacientemente en la sede, hasta que, finalmente, Martín Fort, presidente del Comité Electoral, anunció los resultados definitivos: la Lista 1 había triunfado, obteniendo el respaldo de 3 143 votantes.

«Fue un momento repleto de emociones», confiesa Rafael. «Me paré, grité, boté la tensión... Tenía a mi esposa al lado; nos abrazamos. Mi mamá estaba a solo dos sillas; también fui hacia ella. Solo podía pensar: '¡ganamos!'. Sentí mucha emoción. El abrazo de los amigos y familiares siempre sienta bien. Me parece espectacular que hayan votado casi nueve mil personas», agrega.

Conoció a sus primeros amigos en el Club en 1973 y, desde ese momento, no se alejó del Club de Regatas "Lima". Corrió olas en la primera playa, jugó vóley en el séptimo piso del edificio (hoy Palacio de los Deportes) y participó en torneos relámpago de fútbol en los que destacó como defensa. Ahora, bajo este nuevo e importante cargo, nuestro asociado buscará retribuir todo lo que el Club le ha dado desde su infancia: amistad, cariño y personas increíbles con las que reforzó los valores que recibió de sus padres, Rafael y Norma.

«A nosotros nos eligen para que los asociados sepan lo que está pasando en nuestra institución y para que el Club funcione bien», asegura. Y para cumplir con ese propósito, buscó a las personas más capacitadas para conformar un Consejo Directivo idóneo. Si alguien se pregunta cuáles son las características que deben tener los miembros de un Consejo Directivo, Rafael siempre lo tuvo claro: «Lo primero es que sean muy buenas personas; segundo, que tengan un sentimiento fuerte por

el Club de Regatas "Lima", y, tercero, que hayan conseguido logros importantes durante su vida. Tenemos un equipazo: profesionales de primer nivel con estudios en el extranjero, gerencias generales, CEO internacionales», asegura.

Junto a su equipo, buscará liderar nuestra institución con honor y responsabilidad, cumpliendo con los distintos objetivos que se trazaron de cara al 2026. ¿Cómo lo vislumbra para ese entonces? «Como un Club que recuperó la atención al asociado. Eso, para mí, es lo más importante».

DATOS QUE DEBES CONOCER SOBRE RAFAEL GUARDERAS

1. Nacido el 5 de agosto de 1962, es el mayor de tres hermanos (le siguen Viviana y Claudia).
2. A su esposa, Ana Cecilia Saravia —más conocida como 'Vany'—, no solo lo une casi treinta y dos años de matrimonio, sino una familia de la que se siente feliz: sus hijos Rafael (futbolista profesional de treinta años), Mauricio y Rodrigo (mellizos de veinticuatro, ambos ingenieros industriales).
3. Después de estudiar en el colegio Santa María Marianistas, Rafael ingresó a la Marina de Guerra del Perú, donde se formó en valores e hizo amistades que conserva hasta hoy.
4. Trabajó en *retail*, fue gerente de administración y finanzas del proyecto Camisea, laboró en áreas duras y blandas, manejó relaciones institucionales, hizo gestión, auditorías y fue viceministro de Transportes y Comunicaciones entre los años 2017 y 2018,



CAMINO A LA GLORIA

► FOTOS JULIO MELÉNDREZ



LA TEMPORADA PASADA NUESTRAS BASQUETBOLISTAS DE LA RAMA SUPERIOR DEMOSTRARON QUE CON PLANIFICACIÓN Y TRABAJO SE PUEDEN CONSEGUIR LOS OBJETIVOS TRAZADOS Y, CON ELLO, LLEGAR AL PODIO DE CAMPEONES. AHORA, CON MIRAS A UN NUEVO TÍTULO, FUIMOS TESTIGOS DE LA INTENSIDAD DE LOS ENTRENAMIENTOS Y LA DETERMINACIÓN DE UN GRUPO CONSOLIDADO QUE BUSCA DEJAR SU HUELLA CON CADA CANASTA.















NICOLÁS DORREGO

LA VIDA ES TEATRO

NICOLÁS DORREGO, ACTOR DE TEATRO DE DIECISIETE AÑOS, AVANZA EN SU TRAYECTORIA PROFESIONAL CON LA CONSIGNA DE ESTUDIAR PARA ALCANZAR INTERPRETACIONES BRILLANTES.

► **ESCRIBE** ADRIANA CHÁVEZ

► **FOTOS** JULIO MELENDREZ

Todo empezó en 2019, cuando ganó un concurso de declamación a los trece años. Sus profesores le habían propuesto recitar el poema *La vida es sueño*, de Pedro Calderón de la Barca, frente a todo el colegio. «El vivir sólo es soñar; y la experiencia me enseña, que el hombre que vive, sueña lo que es, hasta despertar», recitaban sus líneas. Nicolás, por su parte, luego de unos años de ese evento, sueña con dedicar su vida a las artes escénicas; con actuar y dirigir obras de teatro que, aunque sean efímeras, trasciendan en la memoria de las personas.

Después de ese primer contacto con el escenario, el joven actor ingresó al Taller de Montaje Teatral del Club de Regatas "Lima", marcando así el inicio de su participación en múltiples muestras; ello fue la base para la decisión que tomó tres años más tarde: ingresar al Taller de Montaje Musical para Niños y Adolescentes. Allí descubrió su afán por los musicales y el camino que lo llevaría a interpretar a uno de los personajes más grandes de su corta trayectoria: Homero Addams.

Su personalidad y la devoción hacia su familia poco convencional lo atraparon desde un inicio. Nicolás supo que, para interpretarlo, había que estudiar al personaje con detenimiento, siguiendo de cerca todas las adaptaciones realizadas a la obra. Es así que, cuando la productora Verónica Vilchez le contó que se iba a realizar una adaptación de *Los Locos Addams* en el Club, supo que el papel del patriarca de la familia Addams sería suyo, y que debía interpretarlo con el respeto y profesionalismo que lo caracterizan.

«Tener sobre mis hombros el peso de interpretarlo era algo que estaba dispuesto a hacer. Por supuesto, es el personaje más grande que he podido trabajar. Para empezar porque es quien abre la obra; tiene diversos números musicales y es un personaje muy complicado de interiorizar, porque tiene que responder a varias técnicas. Fue un proceso complicado, pero

muy entretenido. Si tuviera que retroceder el tiempo, escogería mil veces interpretarlo», cuenta nuestro joven actor.

Recrear a personajes que se encuentran en la memoria colectiva no es fácil, sin embargo, el aprendizaje constante resulta vital para hacer un buen trabajo. En el caso de Nicolás, llevar clases de canto en el Club de Regatas "Lima", fue un gran paso para mejorar sus interpretaciones; él considera que aprender de los mejores directores y asesores vocales le permitirá formar y curtir su capacidad vocal para desenvolverse mejor en las tablas.

Otro papel que puso a prueba sus capacidades fue el de interpretar al mejor amigo de Danny Zuko, Kenickie, en el musical *Grease*. «Fue la primera vez que canté frente al público; fue una extraordinaria experiencia. Pensé: esto me gusta, me fascina, voy a seguir haciéndolo», recuerda.

En marzo de este año, Nicolás formó parte de la muestra *La Tiendita del Horror*, obra que se estrenó en el Teatro La Plaza de Larcomar. Ya terminó el colegio y, a diferencia de muchos, tiene muy claro qué hará más adelante: estudiará Comunicaciones en la Universidad de Lima y mantendrá al teatro en su vida como una pasión.

«Si bien sigue siendo bien incierto, tengo clarísimo que mi área de trabajo son las comunicaciones. Me veo produciendo o dirigiendo obras de teatro a gran escala. Mi pasión es tan grande que la voy a expresar hasta dar lo último», asegura.

Aprender de manera constante es importante para el joven actor, por lo que dedica su tiempo a consumir musicales, estudiar teatro y ganar experiencias en el rubro. Sabe que todo lo aprendido le servirá en el futuro, cuando se dedique a "ofrecer" su arte a los demás, siempre de la mano de sus padres y del Club que lo formó.



DESAFIANDO LOS LÍMITES DEL ARTE

HACE CINCO AÑOS TOMÓ UNA GUITARRA ACÚSTICA EMPOLVADA Y COMENZÓ A JUGAR CON ELLA. HOY, NURIA ZAPATA —O LA 'ZORRA' ZAPATA EN EL MUNDO DE LA MÚSICA— SE HA ENTREGADO DE LLENO A LA CREACIÓN Y PRODUCCIÓN DE CANCIONES. LA ARTISTA MULTIDISCIPLINARIA ESTÁ PRÓXIMA A LANZAR SU TERCER ÁLBUM: *QUEMA O ILUMINA*.

► **ESCRIBE** ALEJANDRA TRAVI ► **FOTOS** ERNESTO ROMAN

Cuando le dijeron que debía estar en cama por dos meses y medio, la artista Nuria Zapata se sintió devastada. Era el año 2018 y, tras una tercera operación a la rodilla, debía guardar reposo, renunciar a un papel en una telenovela y a sus ganas de estar en constante movimiento. En ese entonces, la asociada se dedicaba a las artes plásticas, la poesía, la actuación y el modelaje; aquel diagnóstico solo frenaba su carrera.

En esos 75 días de cese y calma, Nuria volvió a conectar consigo misma y, sin pensarlo, trajo a la luz un sueño que llevaba guardado en las entrañas: hacer música. En una habitación de la casa de su mamá, con la rodilla adolorida y una guitarra acústica empolvada entre las manos. Dio a luz a la Zorra Zapata, su alter ego musical. «Recuerdo que, mientras estuve en reposo, gasté los ahorros que me quedaban en un pedal y un micro para la guitarra. Me pasé casi tres meses haciendo música», cuenta la cantautora.

Han pasado cinco años desde aquel período prematuro de producción musical. Hoy, la Zorra Zapata ha logrado reunir todas sus pasiones: la poesía en sus letras, el dibujo en las portadas de sus discos y sus ganas de plasmar sus penas y glorias en sus canciones. En mayo de 2020, presentó *La Zorra Zapata*, su álbum debut, y en noviembre de 2022 sacó su segundo LP: *Acantilados*. Este año lanzará su tercer disco: *Quema o ilumina*. El primer sencillo de este, *"El invento"*, lo estrenó en febrero con un videoclip dirigido por Elías Mujica Checa.

«En este tercer disco he buscado plasmar la dualidad de las situaciones y demostrar que, absolutamente todo, nos puede quemar o iluminar, dependiendo de la perspectiva de cada

uno. Como cuando estuve en cama por mi rodilla. Pudo quemarme, pero terminó iluminándome», expresa la intérprete del género *indie* experimental. Además, los oyentes se toparán con tonalidades distintas, pues la artista multidisciplinaria ha incorporado sintetizadores, por primera vez.

Alejándose temporalmente del bullicio de la ciudad, encuentra en la música y en sus memorias, la chispa para encender sus ideas. Su proceso creativo parte de hacer una pausa en su agenda y escuchar un poco de música o una maqueta (demo) en el estudio. Comienza ensayando, para luego jugar un poco con la guitarra. «Cuando siento una melodía que me motiva, voy a mis cuadernos y leo mis escrituras. Esa es mi fuente de letras», dice. La artista guarda diecinueve diarios personales desde que tenía diecisiete años. Son esas experiencias de vida, de heridas aún abiertas y otras ya cicatrizadas, las que se encuentran en sus canciones.

Es quizás la franqueza de su música la que ha llevado a la Zorra Zapata a tener miles de oyentes alrededor del mundo; sumado a la riqueza de su fusión experimental. En sus *shows* en vivo, le gusta jugar con el *loopstation*: dispositivo que permite a los músicos crear capas de sonido en tiempo real.

El 16 de mayo ofrecerá un concierto en La Noche de Barranco, junto a la banda invitada Hunters of the Alps, desde Miami. Luego, realizará una gira por Estados Unidos (Miami, Nueva York, Seattle, Oregón, Los Ángeles). Seguramente, la 'ZZ' volverá con nuevos sonidos y experiencias para poder seguir creando.



IAN ESCUZA

LOS BUENOS HÁBITOS

IAN ESCUZA, ASOCIADO, CAMPEÓN MUNDIAL DE MUAY THAI Y CREADOR DE FIGHT LAB, ATRIBUYE SU CRECIMIENTO PERSONAL A LA DISCIPLINA, LA EXPERIENCIA Y LA FAMILIA QUE LO MANTIENE SERENO EN EL CAMINO AL MÁXIMO OBJETIVO: LLEGAR A PELEAR EN LA ULTIMATE FIGHTING CHAMPIONSHIP, LA MAYOR EMPRESA DE ARTES MARCIALES MIXTAS EN EL MUNDO. ESTA ES UNA PARTE DE SU HISTORIA.

► **ESCRIBE** ADRIANA CHÁVEZ

► **FOTOS** MARIO ZAPATA

A pesar de lo que sus colegas puedan imaginar, Ian Escuza nunca quiso ser peleador. «Siempre digo que el Muay Thai me escogió y le doy gracias a la vida porque me cambió por completo», cuenta nuestro asociado. Sin embargo, ese fue solo el primer paso; los resultados sí tuvo que buscarlos y trabajarlos. Así fue que en 2017, tras cinco años de entrenamiento, ganó el Campeonato Mundial IFMA en Bielorusia, venciendo al europeo Ramar Donar.

En aquella competencia, la disciplina fue clave para aguantar los siete días, a pesar de las lesiones que sufrió en el ring. «Tenía las canillas hinchadas, un tobillo con esguince, la muñeca doblada y un dedo casi dislocado. Empezaba perdiendo todas mis peleas, pero las ganaba porque me mantenía disciplinado. Mientras que otros después del segundo round caían, yo me mantenía peleando y avanzando. En la última pelea mi entrenador me dijo: "no importa cómo, pero no demuestres tu lesión; tú camina derecho". Fue algo retador, pero lo que más recalco de ese mundial fue el reto mental que fue para mí mantenerme tan disciplinado durante siete días de competencia. Lo que me hizo ganar fue mi disciplina, estoy seguro», recuerda orgulloso.

Hoy, a sus veintisiete años, también se convirtió en una máquina de buenos hábitos, y las claves para conseguirlos fueron su esposa, su hijo de un año y las ganas de convertirse en un ejemplo. «En mi familia siempre he querido ser como mi papá. Él no toma, no fuma, no tiene malos hábitos. Hace deporte hasta el día de hoy y tiene 75 años. Ahora que yo soy un deportista y le dedico mi vida a las artes marciales, pienso lo mismo. Me gusta ser un ejemplo, por eso me enfoco y me esfuerzo por hacer las cosas lo mejor que puedo para que, quizás, cuando alguien esté comenzando en este deporte diga: "yo quiero ser como él, yo quiero pelear como él, yo quiero ser igual de disciplinado"», afirma.

Si alguien le pregunta por su sueño en la vida, Ian diría que tiene dos y que uno ya se cumplió con el nacimiento de Fight Lab, su centro deportivo basado en la práctica de artes marciales y entrenamiento funcional. Un lugar, como él lo describe, enfocado en el bienestar físico y mental de los deportistas.

Ya a los veintiún años, nuestro asociado se imaginaba con un negocio en el rubro del deporte; sin embargo, aún no sabía por

«ME GUSTA SER UN EJEMPLO, POR ESO ME ENFOCO Y ME ESFUERZO POR HACER LAS COSAS LO MEJOR QUE PUEDO PARA QUE, QUIZÁS, CUANDO ALGUIEN ESTÉ COMENZANDO EN ESTE DEPORTE DIGA: 'YO QUIERO SER COMO ÉL, YO QUIERO PELEAR COMO ÉL, YO QUIERO SER IGUAL DE DISCIPLINADO'»



dónde empezar. Un año después, tras volver de un viaje por San Francisco en el que entrenó junto a su amigo Gastón Bolaños, conoció a Antonio Berckemeyer quien, luego de ser su alumno en Muay Thai, se convirtió en su socio.

«Tony es muy experimentado en el negocio y sabía lo que hacía. Él hizo que mi sueño y el de Gastón se pudieran hacer realidad. Así es como nació Fight Lab. Abrimos el primer local con el objetivo de ofrecer un servicio lo más parecido a lo que se ofrece en Estados Unidos; un lugar en donde nos preocupemos por el entrenamiento, por la seguridad de la gente y por ser un espacioabierto para todos y todas, donde no haya rivalidades. Queremos que puedas encontrar a siete peleadores distintos apoyándose, rompiendo esas barreras que la vieja escuela trae», dice orgulloso.

Hoy Fight Lab cuenta con dos sedes: una en Magdalena; y, la principal, ubicada en la Avenida La Mar, en Miraflores. ¿Cuál es su distintivo? La experiencia de sus profesores, sin lugar a duda. «Para mí, no me puedes enseñar algo si no lo has hecho antes. (...) La única forma de transmitir las artes marciales es habiendo sido un deportista marcial antes. Y la única forma de serlo es subiéndose al ring y haciendo lo que quizás pocos tienen el valor de hacer: luchar. Son los años de vida y las experiencias los que te permiten transmitir algo de la manera correcta», sostiene.

Fight Lab es solo el inicio, pues lan aún no ha peleado todas sus batallas. De hecho, la única razón por la que continúa entrenando y esforzándose es para llegar a la UFC. «He migrado de deporte para entrar a la liga más grande, medirme contra los mejores del mundo y mostrar lo que soy capaz de lograr. Eso no lo voy a hacer en ninguna otra liga que no sea la UFC. Ahora estoy haciendo lo que es parte del proceso: peleando, creando mi propio récord, creciendo en el deporte y ganando experiencia; pero ese es mi objetivo principal», finaliza.



Tu BUZO

Ahora **llega** a la
puerta de tu casa



iLleva
los colores
del CRL
siempre contigo!

Más info **AQUÍ**



MUNDO LITERARIO

LORENZO MACCHIAVELLO, VIRGINIA VELARDE, ANÍBAL SIERRALTA Y TERESA ZEGARRA NOS SUMERGEN EN LOS ENTRESIJOS DEL PROCESO CREATIVO QUE DIERON VIDA A LOS LIBROS QUE HAN PUBLICADO ESTE AÑO EN NUESTRO CLUB.

► **ESCRIBEN** MANUEL CORAL, CLAUDIA SOVERO Y ALEJANDRA TRAVI ► **FOTO** MARIO ZAPATA





AMBICIÓN LITERARIA

El joven escritor Lorenzo Macchiavello Tudela publicó su primera novela, titulada *La casa del Lobo*, que se sitúa en un futuro distópico de la post tercera guerra mundial.

En 2020, Lorenzo Macchiavello descubrió su pasión por la escritura en las clases de Guion y Dramaturgia de la universidad. Primero quiso ser guionista, antes de empezar a estudiar la carrera de Comunicación Audiovisual. Este año tuvo su debut literario con el libro *La casa del Lobo*, luego de un año de trabajo. «Tuve algunos coaches de escritura, pero el libro lo trabajé con el escritor Carlos de la Torre, quien me asesoró durante todo el proceso», dice nuestro asociado.

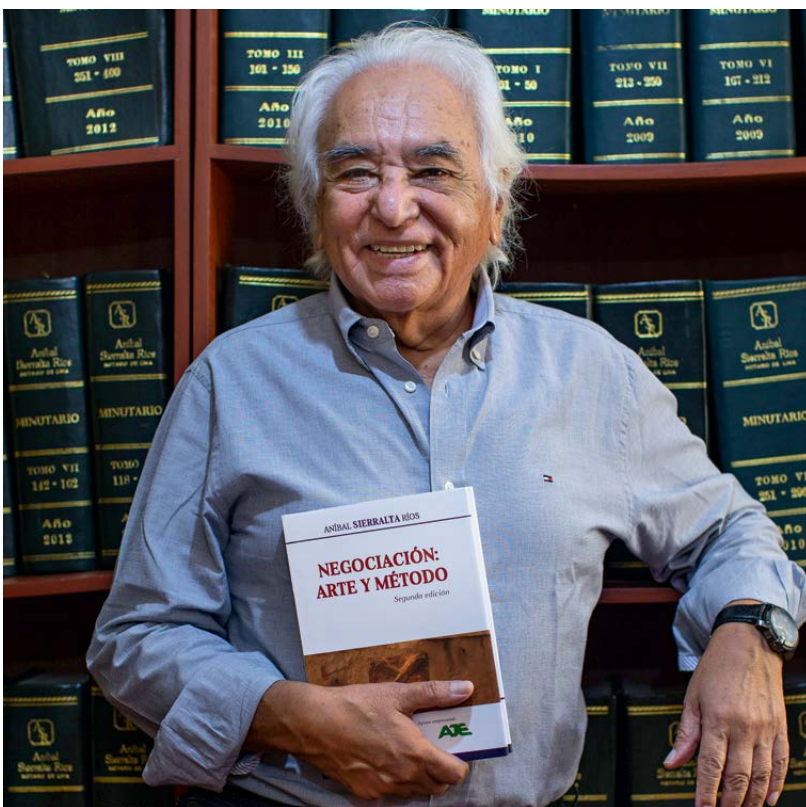
Desde chico, Lorenzo ha sido un fanático de las grandes civilizaciones de la historia, como el Imperio Romano y el Imperio Alemán. «Me gustaron siempre los conceptos de imperios y monarquías. Entonces, para esta novela, pensé en cómo replantear estas viejas potencias en un futuro distópico» reflexiona.

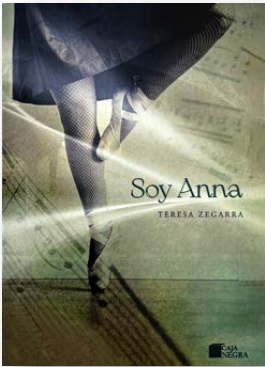
Ambientada en el territorio del Imperio Germánico, luego de la tercera guerra mundial, la novela de Macchiavello Tudela toma elementos de los géneros cyberpunk y el retrofuturismo, para contarnos la historia de Sigurd Ornstein, quien debe acostumbrarse a vivir nuevamente en la Casa Ornstein, luego de haber sido secues-

trado de niño por un grupo terrorista. «A nivel literario mis influencias fueron *Juego de Tronos* y *Dune*. Pero mi verdadera inspiración para esta novela fue un juego de celular llamado *Girls' Frontline*. De hecho, este proyecto comenzó como un fan fiction», cuenta Lorenzo.

Hoy tiene clara su ambición literaria: crear universos distópicos en los que la post tercera guerra mundial esté presente como marco contextual. Por eso, hoy trabaja en la secuela directa de *La casa del Lobo*. «Estoy escribiendo un nuevo libro que se llama *La guerra de los Lobos*. Quiero hacer una trilogía que ocurra en el Imperio Germánico, y, después, pienso fragmentar mi saga y escribir historias que sucedan en diversas partes del mundo», explica.

Gracias al descubrimiento de su pasión literaria, Lorenzo dice sentirse a gusto ejerciendo la profesión de escritor. «La literatura es darle vida a tus pensamientos. Plasmás tu esencia en la historia», reflexiona. «Publicar este libro ha sido dar el primer paso. Es muy difícil que un primer libro sea un best seller. Sin embargo, es un avance. Poco a poco iré avanzando hasta alcanzar más notoriedad», afirma.





LA MAGIA DE LAS PALABRAS

Un recorrido por la carrera literaria de Teresa Zegarra, desde sus primeras inspiraciones junto al río Marañón, hasta sus libros de ficción. Su última publicación: *Soy Anna*.

EL ESCRITOR INCANSABLE

Treinta años dedicados a la escritura y la investigación.



Teresa Zegarra comenzó a escribir a los doce años de edad. Durante sus tantos viajes a la hacienda de sus abuelos, en Cujibamba (La Libertad), descubrió que veía la vida diferente a los demás. Rodeada de naturaleza, de aire puro y del sonido del río Marañón, nacieron sus primeras historias. Solo bastaba observar a los árboles de mango del camino, a una fila de hormigas o a las orquídeas bajo el sol de la tarde, para que afloraran asombrosos relatos. Para ella, cualquier cosa podía despertar su imaginación.

Pasaron algunos años para que volviera a despertar aquel talento para crear historias. «Comencé a escribir libros de ficción entre 1970 y 1994. En total, elaboré cinco novelas», cuenta con orgullo la asociada. Fue durante esa época que, sin presiones, dio rienda suelta a su ingenio, concibiendo historias mágicas con personajes que, poco a poco, se volvieron parte de su vida. La primera obra que publicó fue *Ytaipú* (2020), inspirada en un viaje que hizo a las cataratas de Iguazú. «Mi experiencia con la escritura es mágica. Con decirte que, tiempo después de terminar esa novela, descubrí que esta tenía mucho que ver con la mitología guaraní, sin yo conocerla. Tanto así que un

Si uno pone en un buscador de internet, Aníbal Sierralta junto a la palabra «libros», aparecerán más de una docena de títulos de diferentes años; sin embargo, la cifra real es aun mayor. En promedio, nuestro asociado ha escrito un libro por año desde que empezó a hacerlo, dando una cifra de treinta en total.

Su vida como escritor sobre temas jurídicos y negociaciones, empezó cuando se graduó como abogado de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). Él, en aquel entonces, convirtió el tema original de sus tesis en un libro y así comenzó una aventura que continúa dando frutos hasta ahora.

De pequeño, le gustaba tanto la lectura que, cuando estaba por terminar la secundaria, empezó a invertir dinero en ese hábito.

escritor argentino especialista en el tema quiso presentarlo», relata la autora.

Esa misma magia apareció al escribir su última novela *Soy Anna*, que presentó el último 17 de abril en la biblioteca de la sede de Chorrillos. «El personaje de Anna lo saqué de una novela inédita, en la que, originalmente, llevaba el nombre de Marisa Molina. Pero, a inicios de los años noventa, sentí que debía profundizar más en ella y que, para eso, debía cambiar su nombre a Anna», rememora. Tras este pequeño cambio, el personaje fue fluyendo solo, transitando sus propios caminos. «Es como si Anna me hubiera guiado para escribir su historia», agrega la asociada.

El nacimiento de *Soy Anna* no solo marcó un antes y un después en la carrera de la autora sino, también, avivó sus ganas de dar a conocer sus relatos. La novela cuenta la historia de una mujer que decide adoptar una nueva identidad, escapando de su duro pasado en un pueblo remoto. Esa lucha interna despierta una gran incógnita en cualquiera que lea el libro: ¿es realmente posible escapar del destino o este nos alcanza sin importar dónde nos escondamos?

«Yo nací en una casa donde todo era viejo: los muebles y los libros. Mi madre los cuidaba mucho. Cuando estaba por terminar la secundaria, me compré los Populibros de literatura peruana. Vendían como diez libros a un precio de veinte a treinta soles. No leí todos, pero revisé las páginas y eso se fue convirtiendo en hábito. A escribir se empieza con el hábito de la lectura, porque cuando lees te imaginas cosas que no ves», narra Sierralta.

La disciplina y el método para escribir llegaron con el tiempo. Un consejo recibido por nuestro Nobel de Literatura, Mario Vargas Llosa, lo ayudó a ser más constante: «Hay que sentarse y aun cuando no te salgan las ideas, igual comienzas a escribir; si no sale ninguna no te frustres, por la tarde saldrá», explica.

En la actualidad, Sierralta dedica a la escritura dos horas diarias de lunes a viernes y, los sábados, el doble. Esta actividad lo acompaña a la par de otros trabajos que ha ejercido a lo largo de su carrera, como ser funcionario internacional de la Organización de los Estados Americanos (OEA), el de árbitro internacional y conciliador extrajudicial; o el de docente en la Fundación Getulio Vargas, en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM) y en la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP); entre otros.

A lo largo de los años, el escritor ha buscado con esfuerzo hacer que sus lecturas sean asequibles para todo el público. Por ello, en los libros cuenta anécdotas, historias o hace referencias históricas, «porque uno no

quiere aburrir al lector, sino entretenerlo y entenderlo», explica.

Para la creación de su nuevo libro comenzó a leer el mito de la caverna de Platón, del cual surge una idea con la que Sierralta coincide. «Si tú conoces algo y lo dominas, entonces, estás obligado a transmitir ese conocimiento. Escribir libros de ciencias es una obligación que tiene una persona que ha investigado; si tú investigas, estás obligado a transmitir esa información a los demás: no es un placer personal o para que te entiendan cuatro personas», enfatiza.

Mientras se encuentra trabajando en un nuevo libro, que saldría este año, ya tiene otro pensado para el 2025. Sigue incansable.



EL VIAJE LITERARIO DE VIRGINIA

Guiada por sus ancestras escritoras, Virginia Velarde Zanatti, publicó este año *Esclarece la aurora*, donde reúne los versos de tres generaciones de su familia.

Virginia Velarde Zanatti siempre ha estado rodeada de libros. Desde muy joven, encontró cobijo en cientos de cuentos, leyendas, biografías y novelas. Fueron precisamente esas historias maravillosas, con personajes tan cercanos a su alma, los que la abrazaron en los momentos más duros de su vida. Uno de ellos fue el repentino fallecimiento de su madre, Rosa, cuando ella tenía tan solo veintitrés años. Este suceso no solo la llevó a adentrarse en la lectura sino, también, a sacar a la luz un talento oculto que corría por sus venas: la escritura.

«En 2001 comencé a escribir en diarios. Escribía pensamientos que tenía, experiencias, frases de lecturas que habían calado en mí y crónicas de los viajes que hacía», cuenta nuestra asociada, quien también es docente, coach de salud y nutrición integral y diseñadora gráfica. Por ese tiempo, también pasaba largas horas leyendo, una y otra vez, un libro de poesía que guardaba su abuela Clorinda, buscando respuestas en alguna de sus páginas. «Era un libro que mi abuela había mandado a hacer con poemas escritos por mi mamá y mi bisabuela Amanda. Cuando leía sus versos, era como si me estuvieran hablando. Me acuerdo que el libro tenía una portada blanca y siempre anhelé rehacerlo».

Como guiada por el destino, en 2021 una amiga la convenció de participar del Mundial de Escritura. Fruto de esa experiencia que Virginia guarda con mucho cariño, colaboró por primera vez en un libro: *Veintitrés mundos* (2022), una antología de relatos donde se incluyeron tres textos de su autoría. Tras dar ese primer paso, decidió entrar a un taller de poesía con Karina Valcárcel, para así pulir los poemas de sus ancestras. «Karina me alentó a escribir poesía. Cuando le mostré textos antiguos míos, me dijo que ya eran poemas, que tenía las herramientas», recuerda sonriente. De aquel curso, salió una segunda colaboración: *Caja de recuerdos* (2023), un libro-objeto de poesía.

Tras nutrir su pluma y conseguir la confianza que necesitaba, publicó la obra con la que tanto había soñado: *Esclarece la aurora* (2024). Un libro homenaje a su linaje materno, compuesto por 12 poemas escritos por ella, 10 por su madre y 8 por su bisabuela. «Al hacer este libro he podido reconectar con mi madre, descubrir detalles de su personalidad, de las actividades que disfrutaba y que me acercan tanto a ella. Ambas compartimos la sensibilidad con la que vemos el mundo, nuestro amor por la escritura y el baile», confiesa con los ojos brillantes.



tren
movimiento libre

Empresa
Certificada
B

Atelier Libre
LIMPIEZA, ORGANIZACIÓN Y MANTENIMIENTO
DE ESPACIOS DE BIEN Y ALTA CALIDAD

tren
movimiento libre

Empresa
Certificada
B

Atelier Libre
LIMPIEZA, ORGANIZACIÓN Y MANTENIMIENTO
DE ESPACIOS DE BIEN Y ALTA CALIDAD

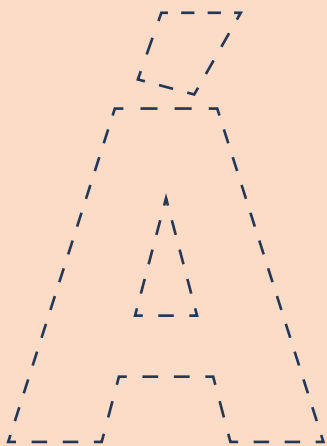
ÁNGELA PACHECO Y
ALESSANDRA GERBOLINI

TEJIENDO UN FUTURO SOSTENIBLE

EL MUNDO DE LA TEXTILERÍA NO ES AJENO A LAS NUEVAS TENDENCIAS DE SOSTENIBILIDAD. EN EL PERÚ, NUESTRAS ASOCIADAS ÁNGELA PACHECO CARRILLO Y ALESSANDRA GERBOLINI ESTÁN A LA VANGUARDIA DEL ESFUERZO HACIA UN HORIZONTE MÁS AMIGABLE CON EL MEDIOAMBIENTE.

► **ESCRIBE** ADRIANA CHÁVEZ

► **FOTOS** MARIO ZAPATA



Ángela es directora de Atelier Libre, la primera empresa en el Perú dedicada exclusivamente a la limpieza, conservación y restauración de vestidos de novia y alta costura. Su colega, Alessandra, está a cargo de los hilos Tren de Textil El Amazonas, empresa dedicada a la producción y comercialización de insumos textiles de alta calidad para la industria de confección y las labores manuales. Ambas comparten ideales similares y también un proyecto que contribuye a generar un ambiente sostenible en el rubro textil.

Costura Circular nació a mediados de 2022. Se trata de un proyecto con el cual buscan reducir los niveles de desechos causados por las personas dedicadas a la costura y actividades textiles. Actualmente se lleva a cabo en cuatro mercados de Lima: el N°2 de Surquillo, el Edén de Surco, el de Magdalena y el Jorge Chávez, en Surco viejo.

La idea nació al ver que las costureras, sastres y modistas no contaban con un lugar para desechar los tubinos de hilo y otros materiales que empleaban en sus labores

COSTURA CIRCULAR NACIÓ A MEDIADOS DEL 2022. SE TRATA DE UN PROYECTO CON EL CUAL BUSCAN REDUCIR LOS NIVELES DE DESECHOS CAUSADOS POR LAS PERSONAS DEDICADAS A LA COSTURA Y ACTIVIDADES TEXTILES.



cotidianas de trabajo. A pesar de tener la iniciativa, no tenían muy afianzado el concepto de reciclaje.

«En lugar de botar los desperdicios de los materiales que llevan los hilos de coser, logramos que los junten y acopien para poder reciclarlos. Ellas no eran conscientes de que también podían aportar con un granito de arena y dar una solución», cuenta Ángela con visible emoción. Luego de juntar los materiales, estos son llevados a la ONG Aldeas Infantiles, quienes reciclan el plástico y utilizan los fondos que consiguen, para su trabajo con niños que viven en condición de vulnerabilidad.

El trabajo no ha sido sencillo. Convencer a cada una de las trabajadoras y hacer un seguimiento por cada puesto en los cuatro mercados escogidos requiere de tiempo y esfuerzo, algo que ambas están dispuestas a dar a cambio de saber que están haciendo un cambio positivo en el medioambiente y, por qué no, en el mundo.

«Hace dos años las costureras tiraban estos tubinos de plástico a la basura; ahora saben que los pueden acopiar. Saben que

ellos pueden ayudar a que exista un mundo más sostenible», comenta Ángela.

A la par de este proyecto, también surge un gran cambio en Textil El Amazonas con Alessandra: los tubos de hilo que solían ser de plástico pasaron a ser de papel, material que es fácilmente compostable y reciclable.

Las mejoras son evidentes y ambas están seguras de que continuarán trabajando juntas para escalar el volumen de los materiales reciclados entrando a más mercados de Lima. La gente, explican, se contagia de una iniciativa y se compromete con ella con facilidad. «Algo de lo que nos hemos dado cuenta en la empresa es que hemos introducido nuevos hábitos, solo se requiere logística», explica Ángela.

Es evidente que Costura Circular no tiene límites: también piensan en abrir en provincias, pero poco a poco, todo a su paso. Por el momento, ya tienen ganada la confianza de decenas de trabajadoras que han cambiado su manera de pensar y de ver la sostenibilidad.



Beneficios

REGATASLIMA

¡Disfruta de beneficios exclusivos para ti y tu familia!



Nuevos descuentos
en gasolina
(asociados y familiares)



20% de descuento
en vuelos nacionales



Tarifas preferenciales para
deportistas competitivos,
asociados y familiares



Plan tarifario especial
en servicios de salud
y programas médicos



Exoneración de examen
y becas deportivas
para asociados



Realiza tus pagos
hasta en 03 cuotas
SIN INTERESES



Acceso a instalaciones, reserva
de campo de golf, Green Fee,
uso de estacionamiento y más



Seguros diseñados
especialmente para
toda la familia

MÁS INFO AQUÍ



*Aplican términos y condiciones.



MÁXIMA AUTORIDAD

JORGE BARREDA Y GONZALO RISCO NO SOLO HAN DEDICADO TODA UNA VIDA A LA VELA, TAMBIÉN TIENEN EL HONOR DE SER LOS ÚNICOS PERUANOS QUE EJERCEN COMO JUECES INTERNACIONALES EN ESTE DEPORTE. SU LABOR, REALIZADA DE MANERA COMPLETAMENTE VOLUNTARIA, CONTRIBUYE AL MANTENIMIENTO DE LA EQUIDAD EN LAS COMPETENCIAS SOBRE EL AGUA.

► **ESCRIBE** ANDRÉS TALAVERA ► **FOTOS** MARIO ZAPATA

Para ser un juez internacional de vela no alcanza solo con ser —o haber sido— un buen navegante. Se trata de conocer bien las embarcaciones, el reglamento detrás de cada regata, y tener el criterio y temperamento suficiente para juzgar lo que sucede sobre el agua.

Jorge Barreda, asociado del club, lleva más de quince años cumpliendo con esa labor. Como navegante, demostró su destreza en botes lightning y sunfish, fue tres veces campeón sudamericano, y tripulante en embarcaciones J24 y en veleros grandes. Sin embargo, a inicios de la década de los años noventa, su rumbo giró a nuevos vientos. «Yo aún navegaba pero, poco a poco, me comenzaron a llamar para unirme a los comités de protestas. Hasta que en un campeonato internacional, un juez me dijo: “Coco tú tienes que ser juez”. Me invitó a competencias fuera del país y me gustó el ambiente; el hecho de resolver conflictos sobre las reglas. Desde ahí tomé la carrera: primero, como juez nacional; y, desde el 2007, como juez internacional», comenta.

Durante mucho tiempo, Jorge fue el único representante peruano en esta selecta delegación; situación que cambió hace apenas unos meses, cuando Gonzalo Risco se unió como nuevo juez internacional de vela.

Con una trayectoria en la que se especializó navegando embarcaciones lightning o J24 y, tras una década desempeñándose como juez nacional, llevando clínicas de entrenamiento organizadas por la misma federación internacional, este año, Risco fue llamado a formar parte de este importante grupo en el mundo náutico.

Con el tiempo, Gonzalo espera poder vivir las mismas experiencias que Jorge, desempeñándose como juez en mundiales.

Aunque aún lleva en la retina su mejor recuerdo como juez nacional en los Juegos Panamericanos de Lima 2019. «Se armó un jurado con cerca de quince jueces internacionales. Pudimos aprender de mucha gente de distintas partes del mundo», recuerda. «Hoy nosotros seguimos trabajando por el deporte. Tuve muchos años navegando y eso me dio la oportunidad de estar ahora en la cancha con las estrellas del momento. Disfrutas viendo las competencias a gran nivel. Muy similar a lo que un juez debe sentir cuando arbitra un partido de fútbol en el que está Messi», explica.

Para ellos, las labores inician días antes de la competencia, con la medición oficial de los barcos. En competencia, suelen estar cerca de las regatas, revisando si es que hay protestas o algún tipo de incidente; y luego, sobre el final, revisan que no se haya violado la regla 69, que se refiere al mal comportamiento de un navegante. Además, trabajan en mantenerse actualizados con los reglamentos de las regatas a vela, que se van revalidando cada cuatro años por la Federación Internacional de Vela (World Sailing).

Actualmente, ambos coinciden en el buen momento que atraviesa la vela nacional, con deportistas como Jean Paul de Trazegnies, Stefano Peschiera o Florencia Chiarella. «Esperemos que haya otra generación que venga y se equipare con esta», comenta Gonzalo. Y para asegurar un contexto propicio para la aparición de nuevos valores están ellos. «He navegado toda mi vida y hay gente que ha dado su tiempo para que yo pueda navegar. Ahora, yo debo devolver a los muchachos que navegan lo que me dieron a mí», confiesa Jorge. Es que para ellos esto no es una obligación, no cuando se trata de seguir trabajando en beneficio del deporte peruano.



FPS
Federación Peruana
de Squash



→ Viene de la página 15. Más fotos de nuestra Noche de Campeones.



MEMBRESÍA

Entérate de los últimos cambios en la membresía con nuestros nuevos asociados, hijos, nietos y viudas de asociado, así como los sensibles fallecimientos entrando al siguiente código QR.

<https://revista.regataslima.pe/membresia/>





Ahorra más en Combustible con **Repsol Más**

Si eres Asociado del Club de Regatas “Lima”,
disfruta de estos súper descuentos:



S/1.20
Por Galón



S/0.80
Por Galón



S/0.50
Por Galón



S/0.20
Por Galón

Para registrarte,
comunícate con:



Cristina.contreras@repsol.com



Anthonydaniel.lopez@repsol.com

PASIÓN DE EXPERTOS

**Otto
Kunz**

**EXPLORADORES,
ES MOMENTO
DE DISFRUTAR**

**HAMBURGUESA
PARRILLERA**

Selecta carne de res condimentada a la perfección, ideal para la parrilla.

**ALTO EN
GRASAS
SATURADAS**

**ALTO EN
SODIO**

**EVITAR SU CONSUMO
EXCESIVO**

